副食

じゃがいものおつまみガレット

［1人分］エネルギー：126kcal　塩分：1.5g

材料［2人分］

- じゃがいも：2個
- ドライトマト：10g
- 片栗粉：大さじ2
- 塩：少々
- オリーブオイル：適量
- パセリ：適量

作り方

1
ドライトマトは、少量の水で少しやわらかくなるまで戻してから粗く刻みます。

2
じゃがいもは、芽を取り皮ごとせん切りにして、すぐに片栗粉を混ぜておきます。

3
"2"に"1"を混ぜ込みます。

4
フライパンにオリーブオイルを温め、"3"を10cm程度の大きさに広げます。ヘラで押しつけるようにしながら両面を焼き、軽く塩を振りパセリを飾ります。