



楽楽!! おいしか介護食

サラダガレット



エネルギー	164	Kcal
蛋白質	2.4	g

材料と分量(2人分)

ジャガイモ	中1個
ベーコン	1/2枚
バター	15g
食塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	10g
ベビーリーフ	1/2P
ドレッシング	適量

作り方

- ① バターはレンジで溶かしておく
- ② ジャガイモは、皮をむいて線切りにする
- ③ ②に小麦粉を入れて混ぜる
- ④ ③に①を混ぜる
- ⑤ クッキングシートに④を広げ薄く均等の厚みになるようにする
- ⑥ ⑤をトースターで焼く
- ⑦ ⑥を裏返しにして線切にしたベーコンを乗せてさらに焼く
- ⑧ ベビーリーフを洗い水気を切って食べやすい大きさに切る
- ⑨ ⑦の上に⑧を乗せて好みのドレッシングをかける

ガレットとは、フランス北西部の郷土料理である料理・菓子の名称です。「円く薄いもの」を意味するが、特にそば粉のガレットを指すことも多いようです。今回のじゃが芋ガレットは、じゃがいもをつぶすか薄切りし、円形にまとめて焼いた料理です。お好みでハムやほうれん草、チーズ等をのせて焼いてみましょう。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む