

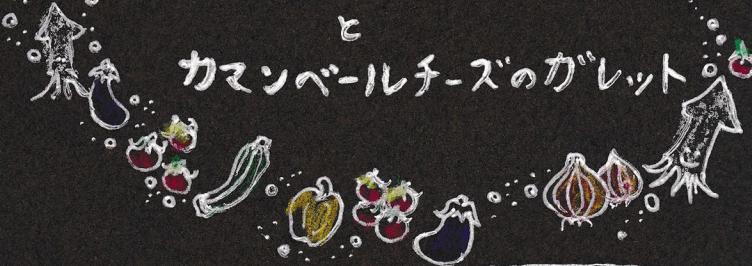
## Recipe 1

フレー<sup>フ</sup>生地で  
つくる  
おかず。ガレット

イカと夏野菜のラタトゥイユ

と

カマンベールチーズのガレット



小イカと夏野菜のラタトゥイユ  
材料



((作りやすい量))

- ・小イカ …… 200g(約5ハイ) 腹わたは除く。  
食べやすく大きめに切る。
- ・ズッキーニ …… 1/2本
- ・パプリカ(黄) …… 1/2個 角切りにする
- ・なす …… 小1本
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・ミニトマト …… 6個
- ・にんにく …… 1片
- ・オリーブ油 …… 大さじ1 ((トッピング)) (1四分)
- ・白ワイン …… 大さじ3
- ・トマトペースト …… 150g
- ・ローリエ …… 1枚
- ・塩、こしょう …… 適量



sakae's ouchi cafe

○ ガレット生地  
材料  
26cmのフライパンで  
6枚分

- ・薄力粉 …… 100g
- ・全卵 (M) …… 11個
- ・塩 …… 2g
- ・牛乳 …… 340ml
- ・油 …… 10ml

((ラタトゥイユ作り))



- ① フライパンにオリーブ油、包丁の腹でつぶしたニンニクを加え弱めの中火で加熱し香りが立ちあがったら、中火にしてイカと玉ねぎを加え炒める。白ワインを加えローリエを加え混ぜミニトマトを入れて軽く炒め、にんにくをしらず。



- ② 玉ねぎが透き通ったらズッキーニ、なす、パプリカを加え全体をまぜながら炒める。しなりしたらトマトペーストローリエを加え混ぜミニトマトを入れて軽く炒め、にんにくをしらず。



((ガレットを焼く))

- ① (ぬれ布巾を準備する)  
フライパンを中火であたためたら油をうすくひいて、ぬれ布巾の上にフライパンを置いて全体の温度を均一にし、生地を流し入れる。



- ② 表面がかわいてきたら全卵を中心へ寄り入れ、フォークで白身を広げる。カマンベールチーズを加え、荒びきこしょうを加える。



- ③ 外側の皮目に焼き色がついたら、パレットナイフで写真のように生地を四角に折り畳み盛る。ラタトゥイユを上にのせ、ベビーリーフ、パルミジ扬チーズをかける。

