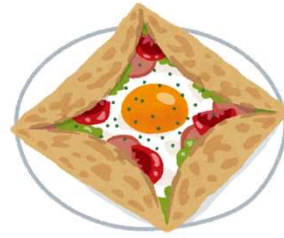




Plate Tsunagu



そば粉のガレット

そば粉に含まれるポリフェノールであるルチンには抗糖化作用があります。

また、アボカドは『世界一栄養価の高い果物』としてギネスにも認定されており、ビタミンEを始めとする豊富な栄養素と食物繊維が含まれています。



アンチエイジング食材

そば粉 アボカド

<材料> 2人分

■生地

そば粉
水
塩
サラダ油

80g
180cc
1g
適量

■トッピング

卵 2個
生ハム 4枚
ピザ用チーズ 30g
アボカド 1/2個
黒胡椒 適量

<作り方>

- 1 生地をそば粉、水、塩をよく混ぜて、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 2 フライパンにサラダ油を薄く塗り、生地を1/2を流し入れ弱火で焼き、生地が表面が乾いてきたら、卵を割り入れる。
- 3 チーズを白身の部分に乗せ蓋をして溶けるまで蒸し焼きにする。
- 4 蓋を取って、生地がパリッとするまで焼いたらお皿に移す。
- 5 スライスしたアボカドと生ハムを乗せる。

