



フロッコリーの茎と人参のガレット



材料 2 人分

	フロッコリーの茎	1 株分
	人参	1/2 本
	ピザ用チーズ	好み
A	片栗粉	大さじ1
	こしょう	少々
	ごま	少々
	油	大さじ1

フロッコリーを余す
ことなく全部使えて
エコクッキング！

作り方

- ① フロッコリーの茎は外の固い部分を薄くむいて取り除いて細かい千切りにする。
- ② 人参も同じ大きさに千切りにする。
- ③ ボウルにフロッコリー・人参を入れ A を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて③を薄く延ばしてカリッと焼き目をつける。

