



## ☆ブロッコリーの茎と人参のガレット☆



### 材料 2人分

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

ブロッコリーを余すことなく全部使って  
エコクッキング！

### 作り方

- ①ブ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人参も同じ大きさで千切りにする。
- ③ボウルにブロッコリー・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。

