



フロッコリーの茎と にんじんのガレット



材料 2人分

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

作り方

- ① フロッコリーの茎は外側の固い部分を薄くむいて取り除いて千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひいて②を薄くのばしてカリッと焼き目をつける。