

きょう  
食べたい!

20分でラクうま!  
精進料理



●料理制作●  
真野智恵美  
写真・カイトスタジオ

# 春野菜の ガレット

旬の野菜を使った  
手軽に作れるガレットです。  
ガレットはフランスの郷土料理で、  
「薄い円形のもの」を意味します。  
かんたんを作る事ができるので、  
おかずとしてもお酒のつまみとしても  
活躍してくれますよ。



## 作り方



1 春キャベツと新玉ねぎを薄切りに、新じゃがいもは皮をむいたら野菜おろし器を使って細くせん切りにする。



2 1をボウルに入れ、塩、黒こしょう、粉チーズを振ってまんべんなく混ぜる。



3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2を直径5cmくらいの円形に並べ、表面がカリッとなるまで両面を焼く。お皿に盛ってさらに黒こしょうを上から振って、パセリを添えてできあがり。

## 材料

材料	2人分
新じゃがいも	2個
新玉ねぎ	1/4個
春キャベツ	1枚
粉チーズ	大さじ2
塩・黒こしょう	各少量
オリーブオイル	大さじ1
パセリの葉	少量

## アドバイス

じゃがいもが含むデンプンがとなぎの役目になるので、皮をむいた後は洗い流さないようにしましょう。

### ●まの ちえみ

フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。



フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうじゃがいも新発見レシピ』（いずれも講談社）がある。

### ●ビストロ サン・ル・スー

東京都杉並区西荻南3-17-4 第2篠ビル2F  
TEL 03-3247-1408  
営業時間 12:00~14:00、18:00~21:30  
定休日 月曜・第2第4火曜