



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。

