

## やわらかロマノインゲンのガレット

<< 油なしで焼くヘルシーおつまみ。おやつにもピッタリ! >>



### 材料 (1枚分)

- ・やわらかロマノインゲン 50g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・水 大さじ1 + 1/2
- ・とろけるチーズ 大さじ1 + 1/2
- ・塩
- ・胡椒



### 作り方

- ① やわらかロマノインゲンは筋を取り、斜め千切りにしてボウルに入れる。小麦粉、水を混ぜ合わせ、塩・胡椒する。
- ② 樹脂加工のフライパンを中火で熱し、①を焼く。周りが固まってきたら、とろけるチーズをのせて裏返し、色よく焼き上げる。好みのスパイスをふる。

### ※POINT

ケチャップを添えても美味しく召し上がれます