



# ブロッコリーのガレット

[ブロッコリー]

栄養豊富な優秀野菜。インスリンの分泌を高めて血糖値のコントロールを行うとされるクロムを含有しているため、糖尿病の予防効果もあるとされる。また、がん予防効果があるスルフォラファンを含有しているという事もわかっている。

【作り方】

- 1.ボールにそば粉を入れ、牛乳・水・塩を加えて混ぜ合わせる。  
冷蔵庫で1~3時間ほど休ませておく。
- 2.ブロッコリーは小房に分け下茹でする。  
(その他、好みの具材の下準備をしておく)
- 3.熱したフライパンに薄く油をひく。生地を半量を流し入れたら、  
フライパンを回してまんべんなく伸ばす。
- 4.表面が乾いてきたらブロッコリーをのせて土手を作り、中央に卵を  
割り入れ、上からチーズをかける。卵が好みの固さになったら生ハ  
ムをのせる。
- 5.生地を四方を折り返したら、お皿に盛りつけて完成

【材料 / 2人分】

(生地)

そば粉	50g
牛乳	100cc
水	100cc
塩	ひとつまみ

(具材)

ブロッコリー ※その他、好みの野菜など  
卵  
チーズ  
生ハム  
黒胡椒

火加減は中火~弱火で。  
卵が固まる前に生地が焦げて  
しまわないように注意!