

そば米粉 レシピ



そば米粉 ガレット

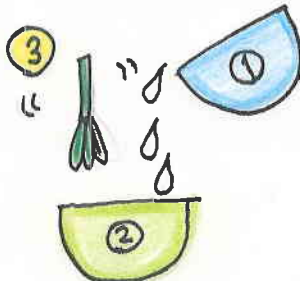


つくり方



材料

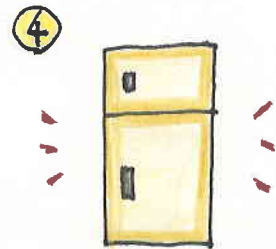
- 生地
- そば米粉 40g
 - しお ひとつまみ
 - 牛乳 50cc
 - 水 50cc
 - 卵 1ヶ
 - お好みで...
- 卵
ハム、ベーコン
チーズ など



少しずつ入れて
まぜる
(ダマがなくなるまで)



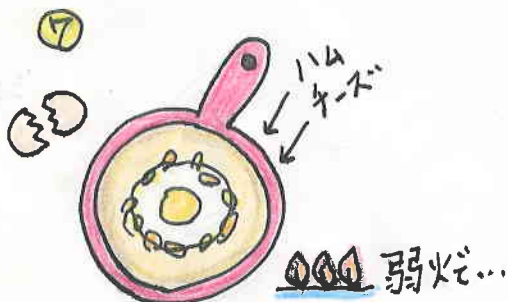
テフロン加工の
フライパンを熱し
油を入れる
(余分な油はふきとる)



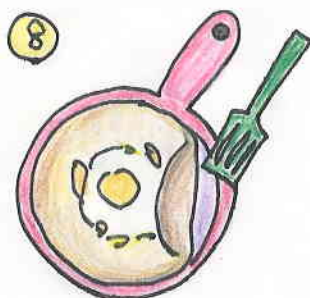
冷蔵庫で30分~1時間



フライパンのふちまで
生地を広げる



生地のまんなかに卵を
おろ入れる。
ハム、チーズはお好みで...



フライ返しで四隅を
おろ



できあがり