

## 玄米全粒粉のガレット(グルテンフリー)

ブルターニュ地方の郷土料理でもある「ガレット」。  
そば粉の代わりに玄米全粒粉を使って焼くパリパリ&もちもちのクレープ生地  
がおいしい！朝食にもおやつにもピッタリ！

### 【材料】(4枚分)

- ・米粉 120g
- ・豆乳 80cc
- ・卵 1個
- ・塩 2つまみ
- ・オリーブオイル 小さじ2

### (フィリング)

- ・ベーコン 50g
- ・青ねぎ 1本
- ・しめじ 80g
- ・塩コショウ 少々
- ・オリーブオイル 小さじ2

### (トッピング) ※各1枚につき

- ・卵 1個
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・ブラックペッパー適量

### 【作り方】

- ①まずフィリングから先に準備する。  
フライパンにオリーブオイルを熱し、細かく切ったベーコン、ねぎ、ほぐしたシメジを加えて炒める。しんなりしたら塩コショウで味付けをして別容器に取り出しておく。
- ②うおぬま小町玄米全粒粉と溶き卵1個分、塩をボウルに入れてさっと混ぜ、豆乳を少しずつ加えて伸ばす。最後にオリーブオイルを加えて全体を混ぜる。  
これで4枚分の生地の完成！
- ③温めたフライパン(テフロン加工がオススメ)にお玉1杯分の生地を流し込み、手早くフライパンを回して円形に広げそのまま中火で焼く。
- ④表面が乾いたらフライ返しでひっくり返す

- ⑤ ①で作ったフィリングを真ん中をあけるようにして乗せる。
- ⑥ 中心に卵を落とし、卵のまわりにピザ用チーズを散らし、このままクレープ生地焼き色が付くまで焼く。
- ⑦ 生地がこんがり焼けたら、四辺を中心に向かって折りたたむ。
- ⑧ 蓋をして、卵が半熟になるくらいまで焼き、仕上げにブラックペッパーを散らせば出来上がり！お好みのハーブなどを添えてもステキ♪

