

ノリガレット



フランス・ブルターニュ地方の郷土料理「ガレット」をアレンジ。一般的なガレットの生地はそば粉ですが、どこの家庭にもある小麦粉を使い、焼きノリを加えた生地で作ってみました。トッピングはハムやチーズなど、お好みで変えてみて。

 所要時間 45分

 難易度 

材料〔2人分〕

【生地】

焼きノリ	1/2枚
小麦粉	50g
卵	1/2個
塩	少々
水	100cc

【トッピング】

ベーコン	2枚
卵	2個
塩	適量
あらびきブラックペッパー	適量
食用油	適量
チャービルなどの香草	適量

下ごしらえ・準備

ノリは手でちぎっておきます。

作り方

- 1 小麦粉、卵、塩を先に混ぜておき、水を少しずつ加えながら軽く混ぜ合わせます。ノリを加えてラップをして30分休ませます（ノリは置いておくと自然に溶けていきます）。
- 2 フライパンに油を熱し、1を半量(お玉1杯)流し入れたら素早く全体に広げます。
- 3 真ん中にベーコンを丸く土手を作るようにのせ、中に卵を割り入れて、塩、あらびきブラックペッパーを振ります。
- 4 四方の生地を内側に折りたたみ、フタをして卵の白身が固まってくるまで加熱します。
- 5 お皿に盛ってチャービルなどを添えたらできあがり！



ノリには、ビタミンはA、B群、C、ナイアシンなど、皮膚や粘膜の健康を維持する栄養素を非常に多く含み、高タンパクで低脂肪、食物繊維もたくさんとれる、美容と健康に理想的な食品です。

生地はそのままでも焼けますが、休ませることでモチリとした食感が生まれて、ノリが均一に混ざります。