

そばガレット ～信州サーモン包み～



安曇野食材
×
ご当地ほりにし



材料 (3人分)

*ガレット生地

そば粉	150 g
シードル	30cc
水	260cc
たまご	1個
塩	1 g

*トッピング材料

信州サーモン	60 g
たまねぎ	60 g
パプリカ	30 g
ミニトマト	3個
ほりにし	小さじ3
チーズ	60 g
粉チーズ	6 g
溶かしバター	適量

※信州サーモンは軽く焼いておく
※たまねぎはスライスし、水にさらしておく。

- ①生地材料を優しく手早く混ぜる
- ②30分くらい常温で置き、その後冷蔵庫で3日休ませ発酵させる
- ③フライパンを220℃に温め、バターを塗る
- ④生地をフライパンに入れ、薄く均等に伸ばす
- ⑤表面が乾き始めたら、フライパンにのせたまま生地に溶かしバターをぬり、トッピングを並べる
- ⑥チーズ・粉チーズ・ほりにしをかけて、チーズが溶けてきたらガレットの四方を折りたたみ、お皿に盛りつける

