

【そば香る もっちり秦野和ガレット】レシピ

【材 料 (4人分)】

A	そば粉	80g
	小麦粉	20g
	塩	ひとつまみ
	卵	1個
	水	200ml
	ゆであずき	150g
	生クリーム(ホイップ済み)	220ml
	お茶の葉	5g
	油	大さじ1



お茶の香りが
良いですね！



栄養価<1人分>

エネルギー	448kcal	たんぱく質	7.0g
脂 質	26.9g	食塩相当量	0.3g

【下準備】

◎ホットプレートを準備します。

【作り方】

- ① 卵を溶いて水と混ぜる。
- ② Aを合わせてボウルにふるい入れ、①を3回に分け入れて混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で約10分寝かせる。
- ④ ホイップ済みの生クリームにミルでひいて粉末状にしたお茶の葉を混ぜる。
- ⑤ 落花生を炒って砕く。
- ⑥ ホットプレートに油を引き、③をお玉1杯取って流し入れ、うすくのばす。(4枚焼く)
- ⑦ お茶ホイップ、ゆであずき、砕いた落花生を盛り付けて完成。

★ポイント★

- ・ 秦野産の香り高いお茶とそば粉を使った和スイーツです。
- ・ 炒った落花生の香ばしい風味と食感がアクセントになります。
- ・ クリーム量を少なくすることで、エネルギーを低くできます。
- ・ あずきの代わりに季節の果物などを使ってもおいしくできます。