

## Point

ベーコンは下茹ですると食塩  
相当数が半分に減ります♪



通常レシピ  
の塩分より

-0.3g  
(1人分)

## 22

## おこ麺 ガレット

### 【材料】2人分

おこ麺(細) 2袋  
オリーブオイル 大さじ2  
卵白 2個分  
卵黄 2個分  
ブラックペッパー 適量  
ペビーリーフ

(一食分の食塩  
相当量0.6g)

### クリームソース

バター 20g  
ベーコン 3枚  
玉ねぎ 30g  
中2枚 中2枚  
1/2袋 1/2袋  
エリンギ 1本  
えのき 1/2袋  
薄力粉 大さじ1  
牛乳 200ml

### 【つくり方】

1. おこ麺は茹でて流水でぬめりを取り、ザルに上げ水気を切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ①を隙間なく広げて炒める。きつね色になったら卵白を流し入れ加熱する。裏面もきつね色になったら両端を折り曲げ皿に出す。
3. フライパンにバターを入れベーコン・玉ねぎ・きのご類の順に炒める。
4. 小麦粉を振り入れ粉っぽさが無くなるまで炒めたら、牛乳を少しずつ入れとろみが出るまで加熱する。
5. おこ麺のガレットの中央に④を流し入れ卵黄をのせ、ブラックペッパーを振る。ペビーリーフを飾る。

## 適塩レシピ

美味しく  
健康♪

よか  
あばい  
ん

毎月17日は「適塩の日」

市では「あい適塩プロジェクト(よかあ  
んばい運動)」を実施。食生活  
改善推進員がおいしくてカラ  
ダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎55-8157

