



22

おこ麺 ガレット

通常レシピ
の塩分より
-0.3g
(1人分)

[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
ベビーリーフ	
(一食分の食塩)	(相当量0.6 g)

クリームソース	
バター	20g
ベーコン	3枚
玉ねぎ	30g
しいたけ	中2枚
しめじ	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



市では「あいら適塩プロジェクト(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



市
は
こ
ち
ら
一
シ



[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・きのこ類の順に炒める。
4. 小麦粉を振り入れ粉っぽさが無くなるまで炒めたら、牛乳を少しづ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。ベビーリーフを飾る。