

スナック感覚で♪ カリカリガレット

苦手なニンジンも、
おせんべいのように
カリッ！パリッ！とした
食感でペロリと食べられる
一品です。
なるべく薄く焼くのが
おいしさのポイント♪



【にんじん1本分】

※作りやすい分量です

- ・にんじん
…1本（120～150g）
- ・とろけるチーズ…1枚
- ・マヨネーズ…大さじ2（24g）
- ・食塩…少々
- ・サラダ油…小さじ1（4g）
- ・薄力粉…大さじ2（18g）

★卵アレルギーの方は、マヨネーズをノンエッグマヨネーズに変更して作れます。

【作り方】

- ①にんじんは細切りにする。（短めだとより食べやすいです）
- ②①を電子レンジで少し固さが残る程度に加熱する。
- ③ボウルに②、スライスチーズ、食塩、サラダ油を入れ混ぜる。
- ④③に薄力粉を加え混ぜる。
- ⑤生地を焼いていく。

【フライパンの場合】

フライパンにクッキングシートを敷き、生地を薄く薄く広げてから火にかける。両面をカリッとするまで焼いて完成！

【オーブンの場合】

230℃に予熱し、クッキングシートを敷いた天板に生地を薄く薄く広げ、15分程度焼く。