

スナック感覚で♪ カリカリガレット

苦手なにんじんも、
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
- ・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、を入れ混ぜる。
- ④③に薄力粉を加え混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、生地を薄く広げて焼いていく。（隙間があるくらいがちょうどいいです）
少し焦げそうなくらいまで焼き、ひっくり返して裏面もしっかり焼く。
両面をカリッとするまで焼いて完成！

※フライパンが焦げ付く場合は、クッキングシートを敷くと◎