

キャバリオのチーズガレット

1人分のエネルギー：143 kcal 塩分：0.5g

材料（4人分）

人参	中1本
油	小さじ1
小麦粉	大さじ4 (80g)
水	1/2～2/3 カップ
ピザ用チーズ	50g
（粉チーズでも可）	



作り方

- ①人参をマッチ棒くらいの千切りにし、油をひいたフライパンに広げ弱火～中火で蒸し焼きにする。
- ②小麦粉に水を加えて混ぜ、①とチーズを加え全体をさっくりと混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を全て入れて広げ、両面を焼く。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
にんじんの「キャバリオ」



お好みの大きさに作れます。
人参を短めの千切りにすると、まとめやすいです。
人参が色鮮やかでお弁当にもお勧めです。