

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える！食物繊維たっぷりメニュー」でした。

食物繊維たっぷりポテトガレット

材料 【材料：4人分】

- じゃがいも…250g
- ☆ソース
- ごぼう…20g
- ・にんにく…0.5片
- ブロッコリー…40g
- ・エリンギ…60g
- ピザ用チーズ…80g
- ・まいたけ…60g
- 塩・こしょう…少々
- ・しめじ…60g
- 油…適量
- ・バター…10g
- ・しょうゆ…1回し



作り方

- ①じゃがいも、ごぼうを千切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ②ブロッコリーを細かく刻む。
- ③ボウルに①、②、ピザ用チーズ、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④にんにくはみじん切り、エリンギは短冊切り、まいたけとしめじは小房に分ける。
- ⑤フライパンに④のにんにくと油を入れ、香りが出たら④のきのこ類を入れて炒める。
- ⑥きのこ類に火が通ったらバターとしょうゆで味付けし、皿に移しておく。
- ⑦別のフライパンにクッキングシートを敷いて③を入れ、ふたをして中火で6分、ひっくり返して弱火で5分加熱する。
- ⑧⑦を切り分け、⑥のきのこソースをかけたら完成。