

国際事業化研究センター賞
チーズサラダガレット
(TI-ZUSARADAGARETTO)

レシピの紹介

アルファ化米粉とベータ化米粉をバランスよく使うことで外の焦げ目はカリッと香ばしく中はもちっとした食感に仕上げることが出来ました！

○所要時間(50分)

○材料(2人分)

アルファ化米粉	20g
ベータ化米粉	80g
水	200g
卵	1個
バター	10g
チーズ	10g
レタス	15g
トマト	100g
玉ねぎ	70g
パセリ	適量

○作り方

1. アルファ化米粉とベータ化米粉をボウルに入れ、卵を加えてかき混ぜる。
2. 米粉と卵が混ざったら、水を少しずつ加えながらさらにかき混ぜる。
3. 2を濾して少し休ませる。
4. レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切りにする。玉ねぎは薄切りにして塩水につける。
5. 熱したフライパンにバターを引き、生地を流し込む。生地は高いところから流し込み、素早く薄くする。
6. 焦げ目が付いたら裏返す。焦げ目が付いた面の中央にチーズを乗せ、さらに焼く。

7. 両面焼けたら皿に移し、皮を内側に折る。そしてレタス、トマト、玉ねぎを盛りつけ、最後にパセリを振りかけて完成。

写真

