

【作品名】 大葉が香る！フリカッセのガレット包み	たかぎ ゆうあ 氏名 高木 結愛
【材料】（4人分） 牛乳 400 ml	
～米粉のガレット～ 米粉 100g 牛乳 200 ml 塩・コショウ 少々 油 大さじ 1	～フリカッセ～ 玉ねぎ 1/2 個 しめじ 1/2 パック ウィンナー 4 本 バター 10g 冷凍シーフードミックス 100g 小麦粉 大さじ 2 牛乳 200 ml ブイヨン 1 個 塩コショウ 少々 チーズ 適量 大葉 8 枚
【作り方】 ① 米粉、牛乳、塩コショウをボウルに入れ混ぜ、冷蔵庫で寝かせる。 ② 鍋にバターを入れ、粗くみじん切りにした玉ねぎ、石づきを取り除いたしめじを炒める。 ③ 一口大に切った、ウィンナー、シーフードを②に入れて炒める。 ④ 小麦粉を入れて炒め、牛乳を加える。 ⑤ ブイヨン、塩コショウ、チーズで味付けをし、とろみがでるまで、ときどきかき混ぜながら煮込む。 ⑥ フライパンに油を塗り、①で作ったガレットの生地を焼く。 ⑦ ⑥の真ん中に⑤をのせ、四角を折りたたむ。 ※⑥⑦の工程を計4回行う。 ⑧ 大葉は水にさらし、水気をとった後、キッチンペーパーを載せた皿に並べ、600Wで3分加熱する。 ⑨ ⑧で乾燥させた大葉を粉々にしてかける。	
【ポイント】 フランス料理のフリカッセとガレットを融合。 ガレットの生地はそばアレルギーをもつ人でも食べられるよう米粉を使用。 ガレットのモチモチ感、玉ねぎのシャキシャキ感、ウィンナーやシーフードのぷりぷり感など様々な食感や大葉の香りを楽しめます。	