

# ジャガイモガレット



イラストはイメージです

ジャガイモはビタミンCが豊富で美容効果、むくみ、高血圧、食物繊維が豊富です

## 材料(2~3人分)

- ・じゃがいも・・・3個
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・油・・・適量

- 
- 1.ジャガイモは千切りにして、水にさらす
  - 2.水気をよく切って、片栗粉→大さじ1・塩→少々・ツナ→1缶を加えて混ぜる
  - 3.小さめのフライパンに油を熱して  
木ベラで軽く押えつけて、形を整え、蓋をする
  - 4.全体が、こんがり焼き色が付くまで、焼いて完成