

土からキッチン～『じゃがいもの海苔塩ガレット』～健腸レシピ

2022年4月6日

みなさん こんにちは～😊

春ですね～🌸弊社にも新入社員が入社しています！

毎年、新入社員の初々しい姿を見ながら「今の気持ちを忘れずに頑張れ～！！」と思っています。そして私自身も、初心を忘れずにいつも誠実にお仕事に向き合っていきたいと改めて思える時でもあります。

みなさんの中にも、お子さまが就学されたり就職された方もいらっしゃるかな～、ご本人がそうであったりする方もいらっしゃるかな～。体調を崩しやすいので「食」に気をつけて体調管理して欲しいですね。

さて、今日はじゃがいもを使ったレシピです。これからの季節は新じゃがが美味しい時期になってきます。たっぷり美味しく食べていただけるレシピですよ！

イメージはポテトチップのり塩味！ お子さまも大人の方も美味しく召し上がっていただけたらと思います。

じゃがいもの薬効は浮腫を改善、消化促進、胃腸を活性化、筋肉の痙攣などに効果的。
海苔も浮腫や尿の出が悪い方に効果的なので、季節の変わり目で巡りが悪くなりがちの方におすすめです。

おやつ替わりにも、大人のおつまみにも、ぜひどーぞお試しください✦

【材料】

じゃがいも 500g

青海苔 大さじ1

鶏ガラスープの素（コンソメ顆粒でもOK）大さじ1

塩 適量

コショウ 適量

油 大さじ3



【作り方】

①じゃがいもは皮をむき薄くスライスして千切りにする。

水にはさらさず、切ったらそのままボールに入れる。



②①に青海苔とスープの素を入れ混ぜ合わせ、お好みで塩コショウで味を整えて下さい。

③フライパンに油を入れ少し熱したら②を広げて入れる。

この時少し上から押すように焼くといいです。弱火から中火で火の通りを見ながら焼いて下さい。



④お皿を使って裏返し、同じように押さえながらこんがり焼き目がつくように焼いて出来上がり！（お皿に盛りつけてから追い青海苔をしてもOK）



ぜひお試しください。