

### もやしのガレット風

#### 【材料 1人分】

もやし	1/2 袋 (90g)
塩・こしょう	少々
卵	1 個
油	小さじ1

#### 【作り方】

- ① フライパンに油をひき、もやしをさっと炒める。
- ② 塩・こしょうで調味し、フライパン中央にまとめる。(直径 7~8 cm位)
- ③ 溶いた卵をもやしの上に流し入れ、丸い形になるように成型しながら焼く。(4分位)
- ④ 焼き色がついたら、裏返して同様に焼く。  
好みにカットして盛り付ける。(ガレット風にカットしてもよい)

👛 1人分のおおよその値段 50円

★すべての世代におすすめ

#### 【オススメコメント】

もやし1袋で2人分!  
節約レシピ!!  
朝ごはんにもどうぞ。

