

## ジャガイモの皮とニンジンの皮のガレット

### 〔材料〕

ジャガイモの皮	120g
ニンジンの皮	30g
片栗粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	50g
オリーブオイル	大さじ1.5
ケチャップ	適量



### 〔作り方〕

- ① ジャガイモの皮を千切りにし、片栗粉をまぶして塩・こしょうで味をつけ、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ② オリーブオイル大さじ1を熱したフライパンに入れ、フライ返しで押しつけるように焼く。
- ③ ふたをして3分ほど焼き、こんがり焼き目が付いたら裏返す。
- ④ フライパンの周りから残りのオリーブオイルを回し入れ、ふたをし、じゃがいもに火が通って表面がこんがりするまで5分ほど焼く。
- ⑤ 切り分けてケチャップを添える。

じゃがいもの皮には カリウムやナイアシン、食物繊維が豊富。カリウムは血圧を下げたり、むくみ解消に効果。ナイアシンは肌を健康に保ち、二日酔い防止、鬱にも効果があるといわれています。食物繊維は便秘予防、血糖値上昇の抑制などの働きがあります。ビタミンCや細胞の代謝を促すビタミンB<sub>6</sub>も豊富です。

ニンジンに豊富なβカロテン。芯を通じて養分が中心部から葉に送られるので、時間がたつと中心部はビタミンが抜けてしまいます。ニンジンは皮の近くに一番栄養が含まれます。