

# 信州りんごと米粉ガレット



## ★材料 (4人分)

### 材料A

米粉……………420g  
水……………600cc  
牛乳……………100cc  
炭酸(重曹)……………60g  
卵……………2個(120g)  
塩……………4g  
砂糖……………30g  
黒ゴマ……………大さじ 1.5  
おろしりんご……………600g

### 材料B

りんご……………1個  
砂糖……………40g  
バナナ……………1本  
ホイップクリーム……………適宜  
チョコソース……………適宜  
油

## ★作り方

- ①材料Aを全部合わせ、油を敷いたフライパンで薄く焼く。
- ②焼きあがったらよく冷ます。
- ③りんごを皮つきのままカットし、砂糖を加えて煮る。
- ④バナナは、スライスする。
- ⑤ホイップクリームやフルーツ各種をよく冷ましたガレットに載せて巻き、皿に盛り付け  
お好みでチョコソースをかける。