

サクッとアレンジを加えてパスタをガレット風に！

余ったパスタで簡単ガレット

GI値とは食品に含まれる糖質の「吸収の度合い」を示すものです。血中のブドウ糖濃度はGI値が高い食品を食べた時ほど急激に上昇しますが、GI値の低い食品ほどおだやかに上昇します。

そのため、お腹でゆっくりと消化と吸収がおきるので腹持ちも良いです。



1人分栄養価

 エネルギー/380kcal

 たんぱく質/15.3g

 脂質/13.9g

 炭水化物/45.1g

 食塩相当量/2.4g

 調理時間/15分

〈管理栄養士〉

まきこ



材料（2人分）

- ・余ったパスタ 260g
(今回はミートソースパスタを使用)
- ★たまご 1個
- ★とろけるチーズ 大きじ2
- ・オリーブオイル 小さじ2

作り方



1 パスタを（あれば具材も）5cm程度に切る。



2 ボウルに①と★を入れて混ぜる。オリーブオイルを入れ、熱したフライパンに広げてフライ返しで押しながら焼く。



3 全体に焼き色がついたら裏返し、さらに焼く。裏面も焼き色がついたら器に置き、お好みの大きさに切り完成。



今回はミートソースを使用しましたが、たらこパスタや和風パスタなど、どんなパスタでもアレンジできます。