

こ・こ・ろあったかレシピ



卵とベーコンのガレット

材料 (4人分)

- | | | |
|----|--------------|------------|
| 生地 | ・そば粉 120g | ・塩 少々 |
| | ・水 200~220ml | ・卵 1個(生地用) |
- ・卵 4個 ・ベーコン 4枚 ・油 適量
・とろけるチーズ 適量 ・パースルト 適量

ポジティブキッチンで快眠しよう

作り方

- ① 小ボールに「生地」の材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせて冷蔵庫で1時間置く。
- ② 温めたフライパンに油をひき、①の生地を入れ、できるだけ薄くなるようにフライパンを回しクレープのように丸く伸ばす。(中火)
- ③ 生地を中心に、半分にカットしたベーコンを隙間を作るように2枚並べ、その隙間に卵を落とし、とろけるチーズを散らして蓋をする。(中火 2~3分)
- ④ 蓋を開け、端を4つに折りにして、再度蓋をして約3分おいて、黄身が半熟になったら、ハーブソルトを振りかけてできあがり！

ワンポイント

快眠には、睡眠に深く関係性があると言われるセロトニン・メラトニンなどの神経伝達物質を作ることが必要です。その原料となるのがトリプトファンとビタミンB6です。蕎麦粉にはトリプトファンとビタミンB6が豊富です。また疲労感や倦怠感を回復してくれるビタミンB1やイライラを抑えてくれる亜鉛も含まれる、とても栄養価の高い食材です。卵やチーズにもトリプトファンが豊富に含まれていますので、組み合わせると相乗効果が期待できます。

須藤直美 プロフィール

発達障がい児療育アドバイザー
栄養士

元ネスレ日本株式会社専属料理講師として小学校で子供の食育、他に複数企業の栄養アドバイザーとして健康メニュー・商品開発に携わる。現在は発達障害の息子を育てた経験をもとに、発達障がい児療育アドバイザーとして活躍中。

