

# ツナとじゃがいものガレット



## 材料 2枚分

じゃがいも…………… 3個(約350g)  
A にんにく(みじん切り)…………… 1片  
A 黒オリーブ(輪切り)…………… 6個分  
A アンチョビ(みじん切り)…………… 2切れ  
A 薄力粉…………… 大さじ1  
バター…………… 30g  
オリーブオイル…………… 大さじ1

◇ツナ[B]  
鯖…………… 150g  
塩…………… 2g  
にんにく…………… 1片  
植物油…………… 適量

## 作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいてスライサーで薄切りにしてからできるだけ細く切る。(細切りスライサーがあればbetter)水にさらさない。
- ②ボウルに、①と[A]にんにく、黒オリーブ、アンチョビ、薄力粉を入れてよく混ぜる。最後に、粗くくずした[B]ツナを加えて軽く混ぜる。
- ③フライパンにバターを入れて、弱火にかける。バターがとけたら②を入れ押さえつけるようにならし、弱火のまま10分焼く。(ふたはしない)
- ④きれいな焦げ目がついたら裏返す。(フライパンのふたなどを使って裏返す)フライパンの端から、オリーブオイルを流す。弱火のまま7分ぐらい焼き、皿に盛る。

### ◇ツナの作り方◇

- ①鯖の両面に塩をふり20~30分程置く。
- ②鯖表面に出てきたドリップをキッチンペーパーで拭き取る。
- ③鍋に鯖とにんにくスライスを入れ、鯖が浸るまで油を注ぎ弱火にかける。
- ④途中鯖を反しながら20分程煮こみ、鯖に火が通れば出来上がり。