



# ガシット

そば粉の代わりにライ麦で。新しいおいしさの発見！

## 配合

ライフラワー	100 g
食塩	2.5 g
砂糖	5 g
全卵	25 g
牛乳	150 g
冷水	150 g

## 工程

- 1) ボウルにライフラワー、食塩、砂糖、冷水を入れホイッパーで混ぜて粘りを出す。
- 2) 卵、牛乳を1) に少しずつ加え、均一に混ぜ合わせる。
- 3) 冷蔵庫で30分以上休ませる。
- 4) 油を敷いて熱したフライパンや鉄板などに生地を流し込み、広げ、好みの具材を乗せる。こんがりした焼き色がつくまで焼く。

準備)

- ・ 卵、牛乳は冷たいまま使用する。

