ナグモクリニック総院長・南雲吉則先生直伝！
ヘルシーテフガレットの作り方

テフパウダーを使った、発酵の力を使った簡単便利でしかも体に良いテフガレットです。
私もほぼ毎日食べていますが、全く飽きず、アレンジも楽しめるので、ぜひ皆さんにも作って健康のためにも食べていただきたいメニューです。
世界一小さな穀物であるエチオピア原産のテフは地面に蒔けば芽が出ますから、完全栄養・高ポリフェノールで食物繊維も豊富です。
ドライイーストは自然界に存在する酵母菌の中から発酵力の強い菌を選んで抽出して純粋培養したもので、短時間に安定して発酵させることができる酵母菌です。
テフにも糖質がありますが、ドライイーストを使い発酵させることでテフの糖質（デンプン）を消費します。よってテフの糖質が減るのです。

【材料】
ラブリーテフパウダー・・・100g
水・・・500ml
ドライイースト・・・2g
ココナッツオイル（またはMCTオイル）・・・大さじ1杯
とろけるチーズ・・・お好みの量
卵・・・1個
プチトマト・グリンピース・生ハムなど・・・お好みの量
レタスやエディブルフラワーなど・・・お好みの量

<1>ボウルにラブリーテフパウダー100g、ドライイースト2gを入れて混ぜてから空のペットボトルなどの容器に移し、水500mlを加えて良く振って混ぜ、室温で一日以上置いて発酵させます。
上記の溶き液を保存する容器は圧がかかると蓋が開くようなものが最適です。発酵中は生地が溢れる可能性があるため、容器の7分目程を目安に入れるようにしてください。

イースト菌を入れると糖を分解し、ガレットの生地を低糖質にします。イースト菌を使用することにより早く安全に発酵させることができ、腐敗しにくくなります。（イースト菌が繁殖していると他の菌は育ちにくくなります。これをガウゼの競争排除の法則といいます。）

<2>中火で熱したフライパンに、大さじ1杯分のココナッツオイルまたはMCTオイルをひき、<1>の溶き液を回し入れます。
量はフライパンの底が隠れる程度です。

<3>ふつふつと表面が泡だってきたら、ガレットの真ん中から広がるようにとろけるチーズを散らし、その上にプチトマトや生ハム、グリンピースなどのトッピングを乗せます。

<4>中火のまま、中心に卵を割り入れ、白身に色が付きはじめたら蓋をします。

<5>卵の黄身が半熟に固まってきたらもう完成！火を止めてお皿へどうぞ。
レタスやエディブルフラワーを飾って召し上がれ！
ヘルシーで高栄養、なのに手軽にササっとすぐできる、南雲先生直伝のヘルシーテフガレットの完成です！

ラブリーテフパウダーはこちらから！
https://www.trendonline.jp/lovelyteff/powder/