

かんたんレシピで気軽につくろう!

米粉レシピ

米粉のお好み焼き

【1人あたり エネルギー 520kcal 塩分 2,7g 1食分160円】



《材料：4人分》

き야べつ	400g
青ねぎ	100g
米粉	200g
水	400cc
卵	2個
油	大さじ2
豚肉薄切り	300g
かつお節	15g
お好み焼きソース	大さじ8
青のり	大さじ1

- 1 きやべつは、あらみじん切り、青ねぎは小口切りにする。豚肉を細切れにして、先に炒める。
- 2 ボールに、きやべつとねぎ・米粉、水、卵を入れてよくかき混ぜる。混ざったら、先ほど炒めた豚肉も加える。
- 3 フライパンに油を敷き、2の4分の1の量を入れる。
- 4 裏面が焼けたらひっくり返して焼く。(柔らかいので、お皿に1度とって、ひっくり返す。)両面に火が通ったら出来上がり。お好みソースと青のりをつけていただく。

米粉ならではの軽い口当たりで、
素材の味や食感がしっかり味わえます!

米粉ピザ

【1人あたり エネルギー 332kcal 塩分 1,1g 1食分134円】



《直径15cm4枚分》

ピザ生地	
パン用米粉	250g
水	180ml
ドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
ピザソース	
トマトピューレ	100ml
オリーブ油	大さじ1
砂糖	少々
にんにく	1かけ
ローリエ	1/2枚
具として	
モッツアレラチーズ	2個
青じそ(バジル)	適量
プチトマト	9個
オリーブ油	適量

- 1 小鍋に、オリーブ油を入れて火にかける。にんにくを炒め、トマトピューレ、砂糖、ローリエを入れてさっと煮てソースを作る。
- 2 プチトマトは輪切りにし、チーズは厚さ4ミリに切る。バジルは、洗って親指大にちぎっておく。
- 3 生地を作る。パン用米粉に、砂糖、塩、オリーブ油を均一になるまで混ぜ込む。さらにイースト、水を加え、なめらかになるまでよくこねる。
- 4 生地を4等分し、クッキングシートの上でそれぞれ円形に薄く伸ばす。
- 5 生地にオリーブ油を塗る。その上にソースを塗ると底がカリッとできる。
- 6 1のトマト、チーズ、青じそを適当に散らし、高温(200~220°)に温めておいたオーブンに入れて15分焼く。チーズにキツネ色の焦げ目ができたら出来上がり。あつあつを切り分けていただく。

お米のモチモチ感がしっかり味わえる生地。
米粉で簡単にできる本格ピザです!

米粉シフォンケーキ

【1人あたり エネルギー 128kcal 塩分 0,08g 1食分12円】



《17cm1個分》

卵黄(Mサイズ)	3個
牛乳	55ml
サラダ油	45ml
米粉	55g
卵白	3個分
砂糖	50g

- 1 卵黄をボウルに入れ、八分くらい泡立ったら、砂糖を1/3加える。さらに泡立て、1/3ずつ砂糖を加えながら、つやつやとツノが立つようになったら、メレンゲの出来上がり。
- 2 卵黄をボウルに入れ、泡たて器で、よくほぐし、泡立てる。白っぽくなったら、牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜる。サラダ油も牛乳と同じように加えながら白っぽくなるまで混ぜる。米粉を加えて、よく混ぜる。
- 3 ヘラに持ちかえて、2に、1のメレンゲを1/3程度入れてよく混ぜる。さらに、1/3ずつ加えて混ぜることを繰り返す。
- 4 ボウルの底から全体を軽く混ぜ、(メレンゲが残っていないかを確認めたら)、シフォン型に流し込む。(少し高い位置から流し込むと、余分な空気が抜けてよい。)
- 5 180°Cにあたためておいたオーブンに入れ、20分をめに焼く。型から生地が2~3cm高く膨らみ、割れた目地にきれいな焼き色がついたら焼き上がり。
- 6 オーブンから出して、逆さにして冷ます。
- 7 冷めたら、パレットナイフか竹串で生地をていねいにはずして切り分ける。

きめの細かいふわふわのシフォンケーキ!
粉をふるう手間がいらないので手軽にできます!