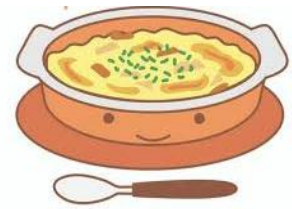




米粉を使った
おすすめレシピ

米粉グラタン



<材料> 大人2人子ども2人分

鶏肉 50g (小間切れ)
人参 30g (いちょう切り)
玉ねぎ 50g (スライス)
塩 少々
菜種油 適量

●米粉 12g
●豆乳 240g

<作り方>

- ①人参、玉ねぎ、鶏肉を油で炒め、塩で味付けする
- ②米粉と豆乳を、とろみがつくまで、加熱する(よくかき混ぜながら)
- ③具材とホワイトソースを混ぜ合わせ、耐熱容器に入れて、パン粉を乗せて、焦げ目が付くまで、トースターやオーブンで焼く

パン粉 お好みの量

保育園では、豆乳でホワイトソースを作り、パン粉を乗せて焼いていますが、豆乳の代わりに牛乳で、パン粉の代わりにチーズで作ると、コクが出て美味しいですよ。



米粉を使った
おすすめレシピ

米粉ほうれん草蒸しパン

<材料> 大人2人子ども2人

米粉 120g
きび砂糖 30g
ベーキングパウダー 6g
ほうれん草 60g
豆乳 110g
菜種油 12g

<作り方>

- ①ほうれん草を茹でて細かく切る
- ②米粉、砂糖、ベーキングパウダーを、よく混ぜ合わせる
- ③油と豆乳を混ぜ合わせる
- ④全ての材料をよく混ぜ合わせる
- ⑤カップに入れて、強火で15分蒸す



米粉で作った、蒸しパンは、小麦粉とは異なり、もちもちの食感になります
ほうれん草の代わりに、すりおろした人参でも美味しいですよ

