

# 米粉レシピ

## ベシャメル・ソースで夏野菜グラタン

所要時間  
80分

ベシャメル・ソースは、もったりとした米粉のやさしい甘味がおいしいです。



### 材料(4人分)

ベシャメル・ソース	
米粉	70g
牛乳	450cc
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
バター	50g
グラタンの具	
坊ちゃんかぼちゃ	1/2個
(大きめのかぼちゃ)	1/6~1/8個)
じゃがいも	中2個
とうもろこし	1本
ハム	4枚
パセリ	少々
チキンブイヨンスープ	1カップ
チキンブイヨン	1個
お湯	1カップ
とろけるチーズ	適宜

### 作り方

鍋(底の厚いもの)にバターを入れ弱火で溶かし、米粉を一度に入れよく練り合わせる。(台ふきんを用意しコンロから下ろして練り合わせる)米粉がサラサラになるまで焦がさないように練り合わせる。

温めた牛乳の1/3を加え練り合わせる。練っていると餅のように1つに固まってくる。

残りの牛乳の1/2を加えて練り、ローリエと塩を入れる。

更に残りの牛乳を入れて練る。練り続けるとツヤが出てふんわり、ぽってりとした濃度に仕上げる。

じゃがいもは皮ごと茹で、とうもろこし、かぼちゃは蒸す。じゃがいもは皮をむき1口大に、かぼちゃも1口大に切り、とうもろこしは包丁で実を切る。ハムは粗みじんに切る。

のソースにチキンブイヨンスープを入れ、をからめる。

グラタン皿にバターを塗り を入れパセリを飾り230~250 に温めたオーブンに入れ20~30分焼く。

練るのはちょっと大変かも知れませんが台ふきんの上で練る。火の上ばかりではないようにすると楽です。

### 作品のセールスポイント

ベシャメル・ソースはコロケ、シチューにも濃度を変えれば活用できます。

グラタンの具材は季節の物や好きな物で作ってね。(冬野菜紹介:さといも、カリフラワー、長ネギ、えのきなど)

# 米粉レシピ

## 米粉の野菜カレー

所要時間  
50～60分

市販のルーと比べて、油分や食品添加物の摂取がおさえられます。



### 材料(4人分)

具	
牛バラブロック	200g
塩	小さじ2/5
バター	大さじ2弱
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2～3個
人参	1/2本
青菜	1束
バター	40g
水	4カップ
カレールー	
バター	大さじ3強
米粉	60g
カレー粉	小さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々
生姜汁、ニンニクすりおろし、酢、りんごすりおろし	適量

### 作り方

牛バラ肉は3cm角に切り、フライパンにバターを熱し、表面に焦げ目がつくように強火で炒め、煮込み用の鍋に移し、水を加えて煮る。

玉ねぎは千切り、じゃがいも、人参は一口大に切る。青菜はさっと茹でて水気をしぼり3～4cmの長さに切る。

フライパンにバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒め、薄くこげ色がついたら の鍋に移し、塩、こしょうで味をつける。さらにバターを加え、じゃがいも、人参を炒めて の鍋に入れる。

フライパンにバターを熱し、米粉を入れて弱火で15分程度木ベラで炒り続ける。茶色くなり香ばしい匂いがしたらカレー粉を加えて少し炒める。これを火からおろして冷ます。

に の煮汁を少しずつ加えながら伸ばす。全体が均一に薄められたら の鍋にもどし、材料が柔らかくなるまで煮続ける。途中、生姜汁、にんにくすりおろし、酢、りんごすりおろしたものを加えて好みの味をつける。最後に青菜を加え、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

辛口が苦手な方は、牛乳やりんごを加えるとまろやかな味になります。

### 作品のセールスポイント

- ・市販のルーと比べて、油分や食品添加物の摂取が押さえられます。
- ・米粉の粒子が細かいので、小麦粉と違ってダマになりにくいのでなめらかなルーができます。
- ・生姜、にんにく、酢、りんごの配合割合によって味が変化するのでオリジナルのカレーができます。

# 米粉レシピ

## 米粉だんごの茶巾蒸



材料(おおよそ4人分)	
さといも	500g
米粉	100g
とりひき肉	300g
生しいたけ	2~3枚
卵	1個
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ3
にんじん	少々
ねぎ	少々
生姜	少々

A

### 作り方

Aの材料で、とりだんごを作る。

さといもを茹でてつぶす。温かいうちに米粉を混ぜ、生地を作る。

ラップを使い、生地の中にとりだんごを入れ茶巾にし、10分蒸して出来上がり。

好みでタレ(ポン酢、みそだれなど)をつける。

# 米粉レシピ

## ポテトフライ

所要時間  
50分



### 材料(おおよそ4人分)

米粉ミックス	200g
牛乳	100cc
A 卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	50g
パン粉	
じゃがいも(卵大)	8個

### 作り方

じゃがいもを4つに切りにして茹でる。

冷蔵庫に入れて、よく冷やす(4~5時間)。

冷えたじゃがいもを串にさす。

米粉ミックスにAを入れ、よく混ぜ、串にさしたじゃがいもにつけ、パン粉をつけて、油であげる。

# 米粉レシピ

## 米粉シチュー



材料(おおよそ4人分)	
じゃがいも	8個
人参	2本
豚肉	400g
玉ねぎ	中4個
牛乳	1本
米粉	適量
塩	適量

### 作り方

シチューを作るように、材料を煮る。

煮えたら、牛乳を入れて、米粉のついたものを入れて、とろみをつけて出来上がりです。

簡単ですよ。

# 米粉レシピ

## 和風ヘルシーグラタン

所要時間  
20分

「バター・牛乳」にかえて、「オリーブオイル・豆乳」を使用したカロリー控えめのヘルシーグラタン。



材料（2人分）	
生かき（加熱用）	100g
塩、こしょう	少々
酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1.5
米粉	大さじ1.5
豆乳（調整）	200cc
かきの蒸し汁	約50cc
白みそ	大さじ1.5
里芋（皮つきで）	150g
白ねぎ	1本
ナチュラルチーズ	40g

### 作り方

#### 準備

里芋は8mm厚さの輪切りにし柔らかくゆでる。

ねぎは3cm長さの斜め薄切りにする。

かきは塩をふりそっともみ水洗いし、水を切っておく。

#### 作り方

かきに塩、こしょうをし、フライパンに酒を入れ蒸し煮にする（蒸気が出てきてかきが丸くふくれたらOK）。かきと蒸し汁を別々に取り出す。

そのままのフライパンにオリーブオイルを入れ、ねぎを炒める。しんなりしたら米粉をふり入れ、焦がさないようサラサラ状態まで炒める。

豆乳、かきの蒸し汁、みそをよく混ぜてに加える。とろり、滑らかなソースになるまで混ぜながら煮る。

うすくオイルを塗ったグラタン皿に里芋、かきを入れ、のソースを入れ、チーズを散らし240度のオーブンで5分焼く（オーブントースターでも焼ける）。

### 作品のセールスポイント

白みその味で和風、里芋のモチリ感がかきとよく合う。

# 米粉レシピ

## 米粉でもっちりトルティーヤ風

所要時間  
約60分

もっちりとした生地にウインナーと千切りキャベツ  
でボリューム満点！



### 材料(4個分)

A	米粉	50g
	小麦粉	50g
	水	250cc
	塩	ひとつまみ
	卵	1個
B	キャベツ	1/4個
	ウインナー	4本
	マヨネーズ	適量
	ケチャップ	適量

### 作り方

- ボールにAの材料を全て入れ、混ぜる。
- フライパンに薄く油(分量外)をひき、の生地を薄く流し入れる。火が通ったら裏返し焼く(4~5枚焼けます)。
- キャベツは千切りにしておく。
- ウインナーはボイルしておく。
- 焼き上がった生地にキャベツ、ウインナー、マヨネーズ、ケチャップをのせ、こぼれないように巻く。

### 作品のセールスポイント

キャベツがたっぷり食べられ、ヘルシーです。でもボリューム満点！

# 米粉レシピ

## 米粉のじゃがいもお焼き

所要時間  
10分

米粉を加えることで、もちっとした食感のじゃがいもお焼きができます。



材料  
じゃがいも 200g  
米粉 40g  
水 適量  
じゃがいもと米粉の重量は、  
じゃがいも：米粉 = 5：1です。

### 作り方

じゃがいもを洗い、皮つきのままラップで包んでレンジで加熱する(じゃがいも大1個で2～3分が目安です)。

じゃがいもの皮をむき、つぶす。

に米粉を加え、よく混ぜ合わせる(粉っぽさがなくなって、じゃがいもがまとまるまでよく混ぜる)。水を加えて固さを調節します。

を好きな大きさに丸め、平らにつぶして形を整える(厚さは1cmほどになるようにする。あまり厚すぎると、火が通りにくい)。

を油を敷いたフライパンで焼いて、中まで火が通ったら出来上がりです。

### 作品のセールスポイント

じゃがいもに米粉を加えることで、もちっとしたお焼きができます。

そのままでもおいしいですが、お好みで砂糖しょうゆやケチャップにつけてもおいしいです。

このお焼きは、冷めてしまってもちっとしなくなるので、できたてを食べるのがお勧めです。

しかし、冷めた場合でも、レンジで加熱するともちっとした食感が復活します。

材料も作り方もシンプルで簡単なので、ぜひ試してください。

# 米粉レシピ

## 米粉のニョッキ

所要時間  
40分

小麦粉の Pasta よりもちもちしています。



材料	
米粉	100g
卵	1個
水	40cc
市販の Pasta ソース	

### 作り方

米粉に卵、水を少しずつ加えこねる(水の量は目安なので入れすぎない)。

まとまってきたら好みの型にまとめる。

お湯を沸かし、塩を入れ沸騰したところに Pasta を入れ7分茹でる(硬め・・・約5分、軟らかめ・・・約8分)。

茹であがった Pasta に、あたためたソースをからめて完成。

### 作品のセールスポイント

小麦の Pasta より、ヘルシーでもちもちしています。

## 米粉レシピ

### 米粉でもちもち たこ焼き

所要時間  
20分



材料	
米粉	300 g
卵	2個
ねぎ	1/2本
たこ	120g
チーズ	好みで
水	900ml

#### 作り方

米粉、水、卵を混ぜ合わせます(水を少しずつ入れていくと、米粉がしっかり混ざります)。  
ねぎを加えます。  
あたためておいたプレートで焼きます。

#### 作品のセールスポイント

小麦粉と比べてもちもちとした食感になります。

# 米粉レシピ

## れんこんもち

米粉を使ったことですごくモチモチになって、れんこんを使っているのもあって腹もちがいい。



材料	
れんこん	160 g
米粉	大さじ3
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

### 作り方

れんこんはすりおろし、米粉と塩を加えて混ぜ合わせる。

フライパンに油を薄く敷いて熱し、を4等分にして丸く流し入れ、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして1分ほど蒸し焼きにする。

にしょうゆ、みりんを加え、中火でさっとからめる。

### 作品のセールスポイント

材料がれんこんと米粉、調味料だけなので、れんこんと米粉さえ買ってくればすぐに作れるので、料理が苦手な方にもオススメ！！

## 米粉レシピ

米粉とじゃがいもを使ったお好み焼き風チヂミ

所要時間  
20分

もちりしている



材料	
じゃがいも	2個
キャベツ	50g
卵	1個
米粉	100g
ごま油	少々

### 作り方

じゃがいもをすりおろす。  
キャベツの千切りと卵、米粉を に混ぜる。  
ごま油をたっぷりひいてこんがり焼く。

# 米粉レシピ

## 米粉のお好み焼き

所要時間  
30分



材料	
米粉	40g
小麦粉	20g
卵	1個
キャベツ	120g
豚バラ肉	40g
ねぎ	1/2本

### 作り方

米粉と小麦粉を混ぜ合わせ、水を少しずつ入れダマをなくすように混ぜる。  
に卵、キャベツ、豚バラ肉、ねぎを入れて混ぜて焼く。  
表が焼けたら裏返しにしてソースと青のりと紅しょうがをかけて出来上がり。

### 作品のセールスポイント

米粉で生地はモチモチになる。

# 米粉レシピ

## お米ニョッキ

所要時間  
50～60分

通常のニョッキはジャガイモと小麦粉で作りますが、これは米粉で作りました。



材料	
ジャガイモ	中2個
(サツマイモ、カボチャでも良いかも！)	
米粉	50g
卵	1個
パルメザンチーズ又はバター	20g
ナツメグ	少々
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

茹でたジャガイモを裏ごし器でこす。

にパルメザンチーズかバターを入れて混ぜる(いもが暖かいうちに行う)。

決して練らないこと。粘りが出るとニョッキのほっこり感がなくなってしまう。

卵、ナツメグ、塩、こしょう、米粉を入れて混ぜる。混ぜすぎない。

適当な長さに伸ばし切って、少し(表面が乾く程度)置いておく。

たっぷりのお湯で茹でましょう。

最初は沈んでいるのが浮き上がったらOK。

クリームソースやトマトソースなどと合わせたら出来上がり

### 作品のセールスポイント

ニョッキは軟らかい食べ物なので、お年寄りの方でも安心して食べることができます。

# 米粉レシピ

## 米粉のおこのみ焼き



材料	
米粉	1カップ
卵	1個
水	180cc
だし汁	30cc
やまいも(中)	5cm
(または絹ごし豆腐)	50g(1/4個)
キャベツ	適量
豚肉(スライス)	適量
ねぎ	適量
いか	適量
たこ	適量
サラダ油	適量
かつおぶし、青のり、ソース、マヨネーズ	適宜

### 作り方

キャベツは千切り、豚肉、いか、たこは食べやすい大きさ、ねぎは小口切りにそれぞれ切る。

ボールに米粉、卵、水、だし汁、やまいも(絹ごし豆腐)を入れ、 の材料もすべて入れる。熱したフライパンまたはホットプレートにできたたねを適量流し入れて、両面を焼く。焼き上がったら、ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかけて完成!!!

### 作品のセールスポイント

米粉を使っているので、食感がなめらかになります。

# 米粉レシピ

## 米粉ハンバーグ

所要時間  
20分

米粉のもちもち感



材料	
米粉	50g
れんこん	200g
卵	1/2個
豆腐	1/2丁
ひじき	5g
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	10cc

### 作り方

材料をボールに入れてよく混ぜる。  
フライパンに油をひき、形を整えて焼く。  
両面を焼いたら一旦取り出し、空いたフライパンに調味料を入れて火にかける。  
フライパンにハンバーグを戻し、煮詰めて出来上がり。

### 作品のセールスポイント

和風のあっさり味でもちもち感が楽しめます。

## 米粉レシピ

### 米粉を使ったつみれ汁

もちもちしている



材料	
いわし	8尾
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
卵	1個
みそ(A)	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ2
米粉	大さじ2
みそ(B)	大さじ2
ねぎ	適量
ゆず	適量
だしの素	適量

#### 作り方

いわしは手開きにして骨と皮を取り除き、すり鉢ですり身にし、さらに、卵、みそ(A)、酒、しょうが汁、米粉を加えてする。

ごぼうをささがき、にんじんは細切りにし、に加えて全体をよく混ぜ合わせる。

お湯の中にスプーンで丸くしたものをゆでる。

だしの素とみそ(B)を入れた汁に を入れ、最後にねぎ、ゆずを入れて完成。

#### 作品のセールスポイント

冬にあったまる。

# 米粉レシピ

## 米粉のお好み焼き

もちもちとした食感



### 材料（4枚分）

米粉	200g
片栗粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
だしの素	小さじ2
水	200cc
卵	1個
キャベツ	300g
ネギ	50g
納豆	2パック
豚肉	250g
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
かつおぶし	1パック

### 作り方

米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、だしの素をボールに入れて混ぜ合わせ、水、卵を加えてさらによく混ぜ合わせる。

キャベツ(みじん切り)、ネギ(小口切り)、納豆を に混ぜ合わせる。

フライパンに好みの大きさに生地を流し、上に豚肉を乗せて両面を焼いて、ソース、マヨネーズ、かつおぶしを好みでのせる。

### 作品のセールスポイント

納豆も入り、もちもちネバネバで栄養もたっぷりです。

# 米粉レシピ

## 米粉ドリア

所要時間  
30分

米粉を使って甘味のあるおいしいドリアができます



### 材料（4人分）

ホワイトソース	
たまねぎ	1/2個
バター	40g
米粉	30g
牛乳	500cc
塩	少々
こしょう	少々
ベーコン	150g
しめじ	1/2袋
ごはん	480g
チーズ	たっぷり

### 作り方

#### ホワイトソース

たまねぎを細かくし、大きめのなべにバターを入れ炒める。

米粉を入れ、焦げないように炒める。

牛乳を少量入れ、とろみがついたら残りも入れ、5～10分煮込む。

#### 仕上げ

フライパンにベーコンとしめじを炒める。

耐熱皿にご飯を盛り、その上に とホワイトソースを順にのせ、チーズを入れてオーブンで焼く。

### 作品のセールスポイント

子供から大人まで幅広く好まれる味です。

# 米粉レシピ

## 米粉のクリームシチュー

所要時間  
40分

ホワイトソースが簡単に作れます



材料	
たまねぎ	1/2個
にんじん	小1本
じゃがいも	中1個
ベーコン	2枚
水	300cc
コンソメ	小さじ1
米粉	大さじ4
牛乳	200cc
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	

### 作り方

材料を食べやすい大きさに切る。

熱した鍋にオリーブオイルを入れ、野菜を炒める。しんなりしたら弱火にして蒸し焼きにする。

コンソメと水を加えて、さらに煮込む。具がやわらかくなったらベーコンを加える。

米粉を牛乳でといて加え、さらに煮込む。

塩、こしょうで味を調える。

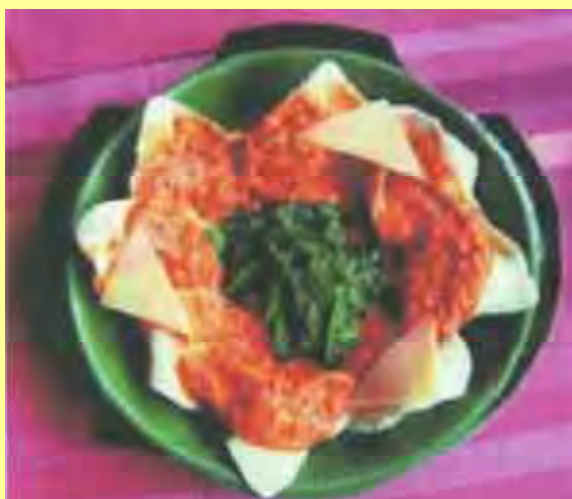
### 作品のセールスポイント

小麦粉を使うより簡単にホワイトソースが作れる。

低カロリーでヘルシーになる。

# 米粉レシピ

## 米粉のラビオリ



### 材料

パスタ生地	
ミックスパン粉	50g
米粉	50g
卵(全卵)	40g
水	30cc
塩	1g
オリーブオイル	小さじ1
フィリング	
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1/4個
ナツメグ、塩、胡椒	適宜
塩(パスタ茹で用)	
トマトソース	300g
粉チーズ	適宜
ほうれんそうの油いため	100g

### 作り方

#### パスタ生地

生地を材料を全部混ぜてこね機に入れて15分ぐらいこねる。こねた生地はラップに包んで30分休ませる。

休ませた生地を製麺機に何回か通し、1~2mmの厚みに伸ばす(製麺機を何回か通すことでコシのあるパスタになります)。伸ばした生地は3cm角に切り分け、乾燥しないようにラップを掛けておく。

#### フィリング

玉ねぎはみじん切りにする。

豚ミンチ、玉ねぎ、ナツメグ、塩、胡椒を混ぜあわせよくこねる。

直径1cmのボール玉にしておく。

#### 仕上げ

の pasta 生地の上に のフィリングを乗せる。

米粉と水(分量外)で作ったノリをつけて三角形に半分に折りラビオリを包む。

大きめの鍋にお湯を沸かし、塩を多めに入れる。

ラビオリを茹でる。

湯の中で浮いてきたらしばらくしてすくいあげる。

ラビオリにトマトソースをかけ、油で炒めたほうれんそうを盛り付ける。

好みに粉チーズをふる。

### 作品のセールスポイント

餃子とはまたちがったイタリア風の餃子です。

米粉は癖がないのでどんな食材とも合い、生地はもちもちしていて独特の米粉らしい食感を楽しめます。

# 米粉レシピ

## 米粉でラザニア風



### 材料

パスタ生地	
ミックスパン粉	50g
米粉	50g
卵(全卵)	40g
水	30cc
塩	1g
オリーブオイル	小さじ1
ソース	
トマトソース(瓶詰め)	1瓶
トマト	1個
ピザ用チーズ	適宜
パスタ用ホワイトソース	300g
牛ミンチ	100g
ナツメグ、塩、胡椒	適宜
炒め用オリーブオイル	大さじ1
トマトソース、ホワイトソースは缶詰やパ ウチのもので可	

### 作り方

#### パスタ生地

生地を全部混ぜてこね機に入れて15分ぐらいこねる。こねた生地はラップに包んで30分休ませる。

休ませた生地を製麺機に何回か通し、1~2mmの厚みに伸ばす。伸ばした生地を盛り付ける耐熱容器に合わせた大きさに切り分けて、乾燥しないようにラップを掛けておく。

#### ソース

トマトは種を取り1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。

オリーブオイルで牛ミンチと玉ねぎのみじん切りを炒め、ナツメグ、塩、胡椒で軽く味付けをする。

に瓶詰めのトマトソースを加えてミートソースを作る。

#### 仕上げ

耐熱容器にホワイトソース(缶詰)を敷き、 のパスタ、ホワイトソース、ミートソース、パスタの順に交互に何層か重ね、一番上にミートソースになるようにし、最後にピザ用チーズを散らす。

あらかじめ200 に余熱しておいたオーブンで20分焼く。

### 作品のセールスポイント

米粉のパスタ生地はあらかじめ下ゆでする必要がないのでひと手間省けます。生地はもちもちしていて独特の米粉らしい食感を楽しめます。

# 米粉レシピ

## 豚キムチのピリ辛ギョウザ

所要時間  
60分

米粉なので皮がもちもちして美味しくなります。



材料（4人分）	
米粉	200g
とろろいも	大さじ1
明太子（ほぐしたもの）	適量
豚肉	100g
塩	適量
酒	適量
ごま油	小さじ1
ニンニク	1個
キムチ	100g
しょうゆ	少々
ニラ	少々
豆板醤	少々

### 作り方

米粉にぬるま湯（100～120cc）、とろろいもを入れよくこね、明太子も混ぜる。20個のダンゴにして熱湯に通し、水にさらして水気を切る。

ラップの上に をのせ、その上にさらにラップをのせ、ギョウザの皮を作る（皮を作るとき手がぬれていないこと、手に片栗粉を少々つける）。

豚肉は塩と酒を入れた熱湯に通し、細かくきざむ。

ごま油、ニンニクのみじん切り、豚肉、キムチ、しょうゆを練り合わせる。

皮に具をつめ、油をひいてこんがり焼き、酢しょうゆでいただく。

### 作品のセールスポイント

ご飯を食べない子供にと考えました。

ご飯の代わりにもあり、ご飯とおかずを兼ねる一石二鳥の一品です。

# 米粉レシピ

## カレー風味のまきまき米まき

所要時間  
60分

米粉の皮なのでもちもちしている。



材料（4人分）	
米粉	200g
黒ごま	大さじ2
とろろいも	大さじ1
豚こま切（こまかく切る）	80g
オリーブオイル	適宜
スイートコーン	40g
生しいたけ（こまかく切る）	3個
固形カレー粉	10g
竹の子	30g
大葉	7枚
塩、こしょう、酒	適宜
砂糖、しょうゆ	適宜
片栗粉（水とき）	大さじ2

### 作り方

米粉にぬるま湯（120～130cc）、黒ごま、とろろいもを入れよくこね、ダンゴを6～7個作る。

熱湯に通し、水にあて水気を切る。

ラップの上へのせ、その上にラップをのせ、ライスペーパーを作る（皮を作るとき手がぬれていないこと、手に片栗粉を少々つける）。

オリーブオイルで豚肉を炒め、竹の子、しいたけ、スイートコーンを入れ炒め、塩、こしょう、酒、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れる。

みじん切りにした大葉を入れ味をととのえ、水とき片栗粉を入れ、6～7等分する。

皮に包み、油でからりとあげる。

### 作品のセールスポイント

ご飯とおかずを兼ねる一石二鳥の一品です。

# 米粉レシピ

## なすまんじゅう

所要時間  
60分

新保ナスという地域の伝統野菜の利用ということで考え始めました。ナスを使った具のバリエーションがたくさんあっていろいろ楽しめます。



### 材料（約12個分）

皮	
小麦粉	150g
米粉	150g
ベーキングパウダー	15g
水	140ml
具1	ナス、玉ねぎ ひき肉 みそ 砂糖 みりん 油
具2	ナス ハム チーズ ケチャップ 油
具3	ナス 砂糖 レモン汁 シナモン

### 作り方

小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせふるう。

に水を加えこねる。耳たぶくらいの硬さになったら濡れふきんをかけて休ませておく。12等分にする。

具1 ナス、玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉とともに炒める。みそ、砂糖、みりんでき味付けをする。

具2 ナスをみじん切り、ハムとチーズは小さめの色紙切りにして炒めて、ケチャップで味付けする（大人が食べるのであれば、チリソースを加えてスパイシーに仕上げてもよい）。

具3 ナスをみじん切りにして砂糖を2～3回に分けて加え、ジャムを作る。シナモンとレモン汁を加えて仕上げる（シナモンでナス臭さが消え、ナスが苦手な人でもOK）。

の皮に 、 、 の具をそれぞれ包んで、油をひいたフライパンで焼く。

### 作品のセールスポイント

小学生と一緒に調理しましたが、やるのがたくさんあって楽しい時間をすごせました。みんなおいしいと言ってくれましたので、高校生は大満足でした。