

ブルーベリー米粉マフィン

(材料=4人分)

(作り方)

①無塩バター	50 g
無塩マーガリン	50 g
砂糖	60 g
卵	1 個
米粉	80 g
アーモンドパウダー	30 g
②ブルーベリー	60 g

- ① ボールにバター、マーガリンを入れ、柔らかく泡立て器で攪拌し、卵黄を混ぜ合わせ、砂糖を分量の 1/3 ほど混ぜ合わせます。
- ② 卵白を硬く泡立て、残りの砂糖を少しずつ泡立てながら混ぜ合わせ、ブルーベリーを混ぜ合わせ、米粉、アーモンドパウダーを混ぜ合せ、マフィンカップに入れ、180℃のオーブンで焼きます。

ブルーベリー風味能登豚ストロガノフ風

(材料=4人分)

(作り方)

①能登豚薄切り肉	200 g
塩、コショウ	各少々
米粉	適量
サラダ油	適量
②ニンニク	1 かけ
玉葱	1 個
シメジ	1 パック
バター	大匙 2
米粉	大匙 3
水	300cc
ブイヨンキューブ	1 個
粗漉しトマト	1/4 カップ
塩、コショウ	各少々
サワークリーム	40 g
③ご飯	4 人分
ブルーベリー	80 g

- ① 豚肉を細切りにして塩、コショウを振り、米粉を薄くまぶして、サラダ油で炒め、一旦取り出しておきます。
- ② ニンニクはみじん切り、玉葱は薄切りにして、シメジは石突きを切り取り①の後で炒め、バターを入れて溶けたら、米粉を入れ炒め、粗漉しトマトを入れて混ぜ合わせ水、ブイヨンキューブを入れ煮立ったら豚肉を戻し入れて弱火で煮ます。
- ③ ②に塩、コショウを入れて味を調え、サワークリームを混ぜ合わせます。
- ④ お皿にご飯を盛り④をかけ、ブルーベリーを散らします。

ブルーベリーとカマンベールのサラダ

(材料=4人分)

(作り方)

①レタス	2 枚
カマンベールチーズ	1 個
ブルーベリー	60 g
生ハム	8 枚
玉葱	1/2 個
ドレッシング	好み

- ① レタスは食べ易く手でちぎり、カマンベールチーズは楕形にカットし、生ハムは細かく手でちぎり、玉葱は繊維に逆らって薄切りにして、水に晒します。
- ② ①を器に盛り、好みのドレッシングをかけ、ブルーベリーを散らします。