

鶏のからあげ

～カリッと実に美味しい、大人気のから揚げです！～



<材料>4人分

米粉	まぶす適量
鶏もも肉	2枚(約400g)
醤油	大さじ2(A)
しょうが汁	大さじ2分の1(A)
にんにくのすりおろし	小さじ1(A)
赤酒	大さじ2(A)
揚げ油	適量
レモン	適宜

<作り方>

1. 鶏もも肉を一口大に切り、Aの材料をあわせてボウルに入れよく揉み込む。20～30分おいて味をなじませる。Aをボールで混ぜ合わせる。
2. 鶏肉の水気をペーパータオルでとり、米粉をまんべんなくまぶす。
3. 揚げ油を160～170度に熱し、じっくり揚げる。(フライパンで両面をこんがり焼いてもよい)
4. 器に盛り、レモンを添える。

海老の米粉トートマンクン



<材料>4人分

海老	12尾
(冷凍小エビでもよい)	
グリーンアスパラ	3本
長ネギ	1/2本
にんじん	1/3本
A 塩コショウ少々	
カレー粉	小さじ1
チリパウダー	少々
米粉	
揚げ油	
たれ	
スィートチリソース	50cc
トマトあらみじん切り	1/4個
玉ねぎ、きゅうりのみじん切り	各 大さじ1
レタス	

<作り方>

1. 海老は背わたと殻、尾を取り、包丁で細かくたたく。(小エビならフードプロセッサーで荒くつぶす。)
2. ボールに1.と小口切りのグリーンアスパラと長ネギ、あらみじん切りのにんじん、Aを加えよく混ぜ、ピンポン玉位に丸め、米粉をつける。
3. 170度の油で揚げる。
4. タレの材料を混ぜる。
5. 器にレタスを敷き、3.を盛り、4.をかける。

米粉のスノーボール

～卵も小麦粉も使わないさくさくのクッキーです～



<材料> 30個分

米粉	150g
バター	110g
粉砂糖	30g
塩ひとつまみ	
くるみ	50g
まぶし用粉砂糖	

<作り方>

1. くるみは170度のオーブンで10分焼き、ポリ袋に入れ、麺棒でたたき、細かくつぶす。
2. ボールにバターと粉砂糖30gを入れ、よく混ぜ、なめらかになったら、米粉を加え、さっくり混ぜる。
3. 1.のくるみも加え、混ぜる。
4. 小さなラムネ玉のように丸め、クッキングシートに並べ、170度のオーブンで25分焼く。
5. 熱いうちに粉砂糖をまぶす。

鶏肉と茄子の旨煮

～米粉をまぶすことにより肉の表面がツルン！～



192kcal. 塩分0.8g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	大さじ2
鶏もも肉	1本
茄子	250g
さやいんげん	8本
だし汁	2カップ(A)
みりん	大さじ1(A)
醤油	大さじ1(A)
酒	大さじ1(A)
砂糖	大さじ2分の1
(A)	
梅干し	1個

<作り方>

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、米粉をまぶす。
2. 鍋にAを入れ煮たてて①の肉を1枚ずつ入れて煮る。
3. 茄子はヘタをとり、縦横半分になり、斜めの格子の切り目を入れ、油で揚げます。
4. いんげんは茹でて、3cm位に切ります。
5. ②の鍋に③④梅干しを入れ、柔らかく煮る。