

こめこ
~やってみよう!米粉クッキング~
にく こめこ
じゃがいもとひき肉の米粉グラタン



ざいりょう ふたりぶん
☆☆材料(2人分)☆☆

あ 合いびきひき肉 … 120g
 にんにく … 1片
 なが 長ネギ … 10cm
 じゃがいも … 2個
 まいたけ … 1/2株
 こめゆ 米油 … 大さじ1
 しお 塩 … 小さじ1/8
 こしょう … 適量

★

ぎゅうにゅう 牛乳 … 400cc
 こめこ 米粉 … 大さじ6
 こめ 米みそ … 小さじ4
 きび砂糖 … 小さじ1
 しお 塩 … 小さじ1/8
 こしょう … 適量
 ピザ用チーズ … 100g程度
 パセリなど … 適量

きび砂糖は上白糖、グラニュー糖でも大丈夫



つく かた
☆☆作り方☆☆

- ひき肉に塩、こしょう、みじん切りにしたニンニク、長ネギをまぜておく。
 じゃがいもは皮をむき、5mmの薄切りにして、冷水にさらし、水気を切っておく。
 まいたけは石づきを切り、小房に分けておく。
 ★(牛乳、米粉、米みそ、きび砂糖、塩、こしょうをボウルに合わせてまぜておく。)
- フライパンに油をひかずにまいたけを入れ、乾煎りし、まいたけの香りがしてきたら米油を入れ、ひき肉を下味ごと加え炒める。じゃがいもを入れ、じゃがいもが半透明になったら★を加え、とろみがつくまでしっかり木べらでまぜる。
- 耐熱容器に入れ、チーズをのせオーブン又はオーフントースターで焼き色がつくまで焼く。
 オーブン250度15分程度
 オーフントースター10分程度