

米粉のおうちピザ

【材料】 4人分

A	米粉	100g
	砂糖	小さじ1
	塩	1g
	オリーブオイル	小さじ1
酵母	2g	
水（湯）	約80g	
チーズやお好みの具材	適宜	



【作り方】

- 1 水（湯）に酵母を振り入れておく。
- 2 Aの材料を混ぜる。
- 3 1と2を合わせて混ぜ、天板にのばして30分程発酵させる。
- 4 3にチーズや具材をのせて、190度に予熱したオーブンで15分程焼く。

【ワンポイント】

- ☆ 米粉のメーカーにより水分を調節する。
- ☆ 発酵の際、生地が乾かないよう気を付ける。

米粉のクラムチャウダー

【材料】 4人分

玉ねぎ	1/2個		
人参	1/4個		
セロリ	1/4本		
じゃがいも	1個		
あさり缶	1缶		
マッシュルーム缶	1/2缶		
オリーブオイル	大さじ2		
酒または白ワイン	40g	水	250g
米粉	約30g	牛乳または豆乳	250g
塩・こしょう	適量	コンソメ（必要なら）	お好みで



【作り方】

- 1 野菜、マッシュルームは5mm角の角切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、1の野菜、酒を入れて炒める。
- 3 2に水とあさり缶のスープを入れて煮る。
- 4 柔らかくなったら、塩、こしょう、コンソメで調味する。
- 5 米粉を牛乳または豆乳に混ぜて溶かし、4に入れて、とろみが出るまでかき混ぜ続ける。

【ワンポイント】

- ☆ 米粉は水に溶いてから混ぜてもOK（溶けやすい）。
- ☆ 米粉を増やせばシチューになります。
- ☆ 豆乳を使う場合は分離しないよう注意（具材が煮えてから入れる）。

超簡単米粉のババロア

【材料】 4人分	
牛乳または豆乳	500g
きび砂糖	30g
米粉	約40g



【作り方】

- 1 材料をすべて混ぜる。
- 2 鍋でかき混ぜながら加熱する。
- 3 しっかり火が通ったら器に入れて冷やす。

【ワンポイント】

- ☆ お好みでバニラやラム酒を加えても美味しくなります。
- ☆ 鍋肌や鍋底だけ糊化しないよう、かき混ぜ続けるのがコツです。