さっぱりおいしい!

ツナとコーンの米粉ピザ





米粉を使用した生地はさっぱりおいしいです。



材料(2人分)

【ピザ生地く直径25 cmのピザ 1枚分>】

- ・米粉 150g ・塩 小さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1/2
- ・オリーブオイル 大さじ 1/2
- ぬるま 3 150ml ・ ドライイースト3 g 【トッピング】
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・しめじ 20g ・ツナ 1缶(70g)
- ・ピーマン 1個
- ・コーン缶 30g
- ・ピザ用チーズ 40g

作り方

- 1. ピーマンはដき取り輪切りにする。
- 2. ドライイーストはぬるま湯でふやかしておく。
- 3. ボウルに、米粉、塩、砂糖、オリーブオイル、2. を入れ、生地がまとまるまでこねる。
- 4. 3. の生地に濡れぶきんをかぶせ、ボウルにラップをかけ、25~30℃の室淵で30分程度 放置し、発酵させる。
- 5. オーブンを220℃に余熱しておく。
- 6. 4. の生地をめん棒などで丸く伸ばす。
- 7. 6. にトマトケチャップを塗り、しめじ、ツナ缶、ピーマン、コーン缶、ピザ用チーズを トッピングする。
- 8. 220℃のオーブンで 15 分焼く。食べやすい大きさにカットし、出来上がり。

ポイント

・具材を変えていろいろなアレンジが楽しめます。

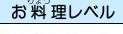


_{ちょう} 調 理時間	えいようか 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	たん かぶつ 炭水化物	塩分
約60分	(1人分)	484Kcal	14.2g	16.4g	68.7g	2.7g



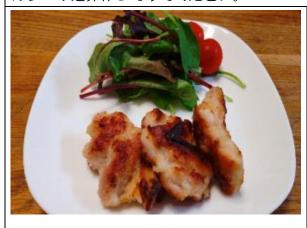
お肉のジューシーさを米粉でつつむ!

とりしおこうじゃ





た。 「たまましいですが、この塩麹焼きもジューシーで美味しい!しかも簡単!そしてヘ ルシー! 是非作ってみてください。



材料(2人分)

鶏むね肉 100g

• 塩麹 小さじ 1 茶

*米粉 大さじ1杯(9g)

・油(焼き用) 大さじ1杯(12g)

「付け合わせ】

- ベビーリーフ 適量
- ・ミニトマト 適量

作り方

- 1.鶏むね肉の皮を剝ぎ、一口大にそぎ切りし、塩麹をまぶして 10 分程度なじませる。
- 2. ビニール 袋 に米粉と1. を入れ、まんべんなくまぶし、フライパンに油を引いて火が通るまで焼く。
- 3. 付け合わせの野菜と盛り付けて、できあがり。

ポイント

- ・鶏むね肉に塩麴をなじませることで、お肉を製らかくし、塩麴の管味を味わうことができます。
- 米麹の旨味で塩分量を控えることができます。



_{ちょう} 調 理時間	えいようか 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	たん かぶっ 炭水化物	塩分
15分	(1人分)	141Kcal	15.6g	7.3g	4.0g	0.4g



とろみ付けに米粉を使用しています

にんじんポタージュ

お料理レベル



^{あっ きせっ れいせい} 暑い季節は冷製スープもおススメです。



材料(2人分)

- ・にんじん 100g ・ローリエ 1散
- たまねぎ 60g塩 ひとつまみ
- •バター 小さじ1(4g) ・米粉大さじ1強(10g)
- ・水 1カップ・牛乳 1/2カップ
- ・コンソメ 小さじ 1/2

作り方

- 1. にんじんとたまねぎは皮をむき、一口大に切る。
- 2. 鍋を中火にかけバターを入れ、にんじんとたまねぎを炒める。
- 3. 2. に水、コンソメ、ローリエを入れ、野菜が業らかくなるまで煮る。
- 4. 塩を入れて火を止め、ミキサー・ブレンダー等にかけ、なめらかにする。
- 5. 米粉を牛乳で溶き、4. に入れ、弱火でとろみがつくまで混ぜながら加熱する。 | 味をみて足りないようなら塩を加えて味を調える。

ポイント

- ・牛乳のかわりに豆乳でもおいしくできます。
- いろいろな野菜でアレンジできるので、お好きな野 菜でお試しください。



調理時間	えいようか 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	たかかぶっ 炭水化物	塩分
30分	(1人分)	101Kcal	2.4g	4.1g	14.4g	1.4g



かぼちゃのプリン





ハロウィンに登場するかぼちゃを使ったデザートのレシピです



材料(作りやすい分量 4人分)

- かぼちゃ 100g(皮を除いた分量)
- 牛乳 200ml
- 生クリーム (植物性) 30ml
- 砂糖 25g
- ・★ゼラチン 5g
- •★水 50ml
- ・ホイップクリーム 40g (飾り用)

作り方

- 1.★節の材料を混ぜ合わせておきます。
- 2. かぼちゃは皮を取り、小さく切って耐熱容器に入れます。 ふんわりラップをかけて電子レンジ 600W で3分加熱し、熱いうちにつぶします。
- 3. かぼちゃと牛乳、生クリームをミキサーにかけてなめらかにします。
- 4. 鍋に3と砂糖、1のゼラチンを入れて煮溶かしたら火を止めます。 (沸騰させないようにします)
- 5. 塑に驚し冷やし箇めます。ホイップクリームで飾り付ければ覚敬です。

ポイント

ハロウィンの季節、かぼちゃを使ったデザートを作っ てみてはいかがですか?

(こちらのレシピには米粉を使用しておりません)



_{ちょう} 調理時間	えいようか 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんかぶっ	塩分
1時間	(1人分)	155Kcal	4.1g	8.5g	15.8g	0.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会