

		さっぱりおいしい！		お料理レベル		
		ツナとコーンの米粉ピザ		★★★★★ ちょっぴり頑張る		
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＜直径25 cmのピザ1枚分＞】 ・米粉 150 g ・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 ・ぬるま湯 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 20 g ・ピーマン 1個 ・ピザ用チーズ 40 g ・ツナ缶 1缶(70 g) ・コーン缶 30g			
作り方						
1. ピーマンは芯を取り輪切りにする。 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℃の室温で30分程度放置し、発酵させる。 5. オーブンを220℃に予熱しておく。 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。			おやつ 副菜 主菜 主食 汁			
調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	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！				お料理レベル	
	とり しおこうじ や 鶏の塩 麴 焼き				★ 簡単 ★ ★ ★	
から あ お い 唐揚げも美味しいですが、この塩麴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 - 塩麴 小さじ 1 杯 - 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						
- 鶏むね肉の皮を剥ぎ、一口大にそぎ切りし、塩麴をまぶして 10 分程度なじませる。 - 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。 - 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、お肉を柔らかくし、塩麴の旨味を味わうことができます。 - 米麴の旨味で塩分量を抑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 かぶつ 炭水化物	えん 分 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
		 簡単   

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

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、野菜が柔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て、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、好きな野菜でお試してください。



調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	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		りょう お料理レベル ★ ★ ★ 簡単 ★ ★				
ハロウィンに登場するかぼちゃを使ったデザートレシピです						
		ざいりょう 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. ★印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. 型に流し冷やし固めます。ホイップクリームで飾り付ければ完成です。						
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しょうか？ （こちらのレシピには米粉を使用しておりません） おやつ 副菜 主菜 主食 汁						
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	たんぱく 炭水化物	えん 塩分
1時間	(1人分)	155Kcal	4.1g	8.5g	15.8g	0.2g