

米粉で手間なし「味間芋のクラムチャウダー」

材料) 4人前

アサリむき身	60g
鶏むね肉	50g
味間芋	8個
人参	1/3本
玉葱	1/4個
春キャベツ	50g
米粉	25g
昆布だし	400ml
豆乳	400ml
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
黒コショウ	適量



作り方)

- ① 味間芋は皮を剥いて1.5cm角に切る。鶏肉、人参、玉ねぎ、キャベツも同じ大きさに切り揃える。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて①を炒める。酒、昆布だしを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 米粉と豆乳を合わせておき、②に加え、とろみが出るまで煮る。アサリを加える。
- ④ 塩、コショウで味を調べてできあがり。

MEMO

アウトドアにも最適「発酵いらずの米粉ピザ」

材料) 1 枚分

米粉 130g
片栗粉 12g
ベーキングパウダー 4g
砂糖 6g
塩 2g
水 110ml
米油 13g

鶏もも肉 160g
おろしにんにく 小さじ 1/2
米油 大さじ 1/2
コーン 40g
ブロッコリー (茹でたもの) 1/3 株
味噌 大さじ 2
はちみつ 小さじ 2
めんつゆ 小さじ 2
マヨネーズ 適量



作り方)

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② フライパンに米油を入れて鶏肉、ニンニクを炒める。味噌、はちみつ、めんつゆを絡める。
- ③ 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせる。米油と水をあわせてよく練る。
- ④ ③のピザ生地を直径 25 cm位になるまで掌で伸ばし、丸面にする。
- ⑤ ②の鶏肉、ブロッコリー、コーンを置いて、マヨネーズをかける。
- ⑥ 230 度のオーブンで 6 分～8 分焼く。

MEMO

もうすぐ春！「米粉で関東風桜餅」

材料) 4人前

米粉	60g
砂糖	15g
塩	1つまみ
豆乳	50ml
水	50ml
食紅	少々
こしあん	17g×4玉
いちご	4個
桜の葉	4枚
桜の花	4つ
生クリームホイップ	適量
(サラダ油	分量外)



作り方)

- ① 米粉に砂糖、塩、豆乳、水を合わせて食紅を少量加えて色を付ける。
- ② フッ素加工のフライパンに薄く油を敷いて①を大さじ2を楕円型流して弱火で焼く。両面色がつかないように焼き、粗熱をとる。
- ③ ②の焼いた生地にごしあんを置いて巻く。塩抜きした桜の葉の上において挟む。塩抜きした桜の花を置く。
- ④ 器に③を盛り、いちご、生クリーム添えてできあがり。(甘塩っぽさがお好みの方は醤油パウダー振ってもよし)

MEMO