

米粉を使って美味しく食べよう

平成26年2月19日 市原栄養士会調理講習会

米粉シチュー

(材料6人分)

豚薄切り肉 200g
タマネギ 1個
ニンジン 1本
ジャガイモ 2個
ブロッコリー 小1個
マーガリン 大さじ1
水 2と1/2カップ
固形スープ 2個
ロリエ 1枚

{牛乳 2と1/2カップ
米粉 大さじ5
塩 約小さじ1/5
こしょう

(作り方)

①豚肉は一口大に切り、軽く塩、こしょうをふる。タマネギは薄切りにし、ニンジンは7ミリ厚さの輪切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口に切る。ブロッコリーは、熱湯で硬めに茹でる。

②鍋に、マーガリン大さじ1を入れ、タマネギを炒め、豚肉も加え炒める。ニンジンも炒め水2カップ、固形スープの素1個、ロリエ、ジャガイモを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

③牛乳に米粉を混ぜ、②へ混ぜながら加える。とろみがついたら、ブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を調える。

1人分 エネルギー 188キロカロリー
塩分 0.9g

キャベツたっぷり米粉のお好み焼き

(2人分)

キャベツ 100g
米粉 50g
卵 1個
だし汁 大さじ3
おろし山芋 大さじ1~2
桜エビ 3g
スキムミルク 小さじ2
油 大さじ1

お好み焼きソース 適宜
削り節 適宜
青のり 適宜
紅ショウガ 適宜

(作り方)

- ① キャベツは、太めのせん切りにする。
- ② ボウルに、卵、だし汁、山芋、スキムミルク、米粉を合わせ、ダマができないようによく混ぜる。
- ③ 2)に、キャベツ、桜エビを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、3)の半量を流しいれる。焼き色がついたら、裏返し、弱火で火が通るまで焼く。同様に、もう1枚焼く。
- ⑤ 器に盛り、ソースを塗り、青のり、紅ショウガ、削り節を好みでかける。

1人分エネルギー 209キロカロリー
塩分 1.0g

おに蒸しパン

(材料8個分)

蒸しパンミックス粉 200g

スキムミルク 大さじ3

水 150cc

サツマイモ 150g

アルミカップ(7号)8個

* 好みで、蒸しパンミックス粉に
コーヒーを加えてもよい。

1個分エネルギー 124kcal

(作り方)

- ① スキムミルクは水と合わせ、よく溶いておく。
蒸しパンミックス粉を加え、よく混ぜ合わせ、
10分ねかす。
- ② サツマイモはさいの目に切り、水にさらし、
アクを抜く。(2~3回水を変え、よくアク抜き
すると、黄色が鮮やかになる)
- ③ アルミカップに①を8等分して入れ、水気
をよくふき取ったサツマイモを、上にパラパ
ラと置く。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で、強火で12~15分
蒸す。竹串をさして、粉がつかなければ、で
きあがり。

若草蒸しパン

(材料8個分)

蒸しパンミックス粉 200g

スキムミルク 大さじ3

水 160cc~

(または牛乳 180cc~)

青汁パウダー 大さじ1

甘納豆 50g

アルミカップ(7号)8個

1個分エネルギー 120kcal

(作り方)

- ① スキムミルクは水と合わせ、よく溶いて
おく。青汁パウダーと蒸しパンミックス粉
を加え、よく混ぜ合わせ、10分ねかす。
- ② レーズンまたは甘納豆はぬるま湯で洗
い、水気をきる。
- ③ アルミカップに1)を8等分して入れ、水
気をふき取った2)を、上にパラパラと置
く。
- 4) 蒸気の上上がった蒸し器で、強火で12~15
分蒸す。竹串をさして、粉がつかなけれ
ば、できあがり。

夏野菜と米粉のピザ

(材料 23 センチ 1 枚分)

米粉 200 g
砂糖 大さじ 1
塩 小さじ 2 / 3
ドライイースト
小さじ 1、1 / 3
水 140 ~ 150 cc

トマト 1 個
タマネギ 1 / 2 個
ナス 1 個
オリーブ油 大さじ 1
ピーマン 1 個
ボンレスハム 50 g

ピザソース 大さじ 5
溶けるスライスチーズ
18 g × 7 枚

(作り方)

- ① ボールに、米粉、砂糖、塩、ドライイーストを入れ混ぜる。水を少しずつ加え、ひとまとまりになるまでこねる。丸めて、ラップをかけ、温かいところで、30~40 分おいて発酵させる。
- ② ナスは 3 ミリの薄切りにし、オリーブ油をからめる。ピーマンは種をとり、輪切りにする。タマネギは、薄切りにする。トマトは縦半分になり、横に薄切りにする。ハムは 6 つに切る。
- ③ 生地が膨らんだら、オーブンシートを敷いて、麺棒で丸く伸ばす。(手を使ってもよい)
- ④ 天板にのせ、ピザソースを塗り、タマネギ、トマト、ナス、ハム、ピーマン、チーズをのせる。190°C~200°Cのオーブンで、約 20 分焼く。

5 人分として 1 人分エネルギー 317kcal
塩分 1.7 g