

# 米粉で 鶏のグラタン



## \*材料(4皿分の分量)\*

鶏肉…200g  
タマネギ…1個  
牛乳…500cc  
米粉…40g  
コンソメ…適宜  
バター(適宜)…20g  
塩…適宜  
コショウ…適宜  
ピザ用チーズ…150g  
粉チーズ…適宜  
パン粉…適宜  
好みでニンニク

## \*作り方\*

- 1 鶏肉、タマネギを適宜の大きさに切る。
- 2 バターで鶏肉、タマネギ、ニンニクスライスの材料をフライパンで炒める。
- 3 牛乳と米粉を混ぜておく。
- 4 ②の材料に③の牛乳を加えとろみをつける。塩、コショウで適宜味付けする。
- 5 グラタン皿に④を流し込み、チーズ、パン粉をのせる。その上から粉チーズをふりかける。
- 6 ⑤のグラタン皿をオープンに入れ焦げ目がつく程度に焼く。

カラット、パリパリ! おやつに・おつまみに

# 米粉でゴボウの チップ揚げ



## \*材料\*

ゴボウ…適宜  
米粉…適宜  
しょう油…適宜(ゴボウの味付け)  
揚げ油  
塩コショウ…適宜  
※好みで野菜粉末をまぶす。

## \*作り方\*

- 1 ゴボウを1~2mmに薄くスライスし、水にさらしておく。
- 2 ①のゴボウに醤油を10分程度浸けておく。
- 3 ②のゴボウを取り出し、米粉をたっぷりまぶす。
- 4 米粉をまぶしたゴボウの余分

な米粉を落とし、中温の油で揚げる。  
※温度が高いとゴボウの水分が抜けず焦げてしまうので揚げ温度に注意を!  
⑤揚げ油から泡が少なくなれば取り出す。  
※醤油等で味付けしない場合は、塩、コショウで適宜な味付けをする。



# 電気釜で簡単 米粉100%パン

~米粉だけのパン~

## \*材料\*

米粉(調理用米粉)…200g  
砂糖…10%  
食塩…2%  
サラダオイル…3~4%  
(またはバター、オリブオイル等。  
油脂無しでも可)  
ドライイースト…2~3%  
ぬるま湯(35~40℃)…70~100%  
(吸水率は米粉で違うので加減する。)

## \*作り方\*

- 1 ボールに材料を全て入れ、ぬるま湯を加える。
- 2 箸でよく攪拌し、生地が箸から

流れるように垂れる程度の粘度にする。

- 3 炊飯器に②の生地を流し込み、保温のスイッチを入れる。
- 4 炊飯器を保温状態にして、30分程度発酵させる。
- 5 生地が発酵し2倍程度になり、表面に所々気泡ができるのを目安に、電気釜の急速炊飯のスイッチを入れる。  
20~30分で焼き上がり自動でスイッチが切れば出来上がり。  
※少し焦げ目をつけたい場合は、再度急速炊飯のスイッチを入れる。

## \*材料(20cm・2枚の場合)\*

米粉…100g キャベツ…150g  
とろろ芋…50g  
(とろろ芋多く入れれば柔らかくなる。)  
ネギ…40g 紅しょうが…40g  
オクラ…6本 ちくわ…0.5本  
卵…1個 鰹節(だし)…適宜  
醤油…適宜 水…150cc程度  
(硬さの加減で調整を)  
粉海苔  
マヨネーズ

※材料は、好みで適宜な旬のもの等を

## \*作り方\*

- 1 全ての材料をボールに入れる。
- 2 ①の材料に水を加え、混ぜる。
- 3 フライパンに油を引き、20cm程度の大きさに流し込む。  
※大きすぎると生地の返して割れること等となるので、適宜の大きさに。
- 4 表、裏が焼き色が付いて、焼き上がりければ鰹節、粉海苔を振りかける。

好みでマヨネーズを!

