

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



米粉グラタン (中平田支部)

■作り方 (4人分)



- ①ズイキ芋は皮をむき、竹串が通るまでふかしておき、1cm角に切ります。
- ②玉ねぎ、エリンギは5mm角に切り、ベーコンは細切りにします。
- ③小松菜は茹でて5mm位に切ります。
- ④鍋にサラダオイルを入れ、ベーコンを入れて脂を引き出します。玉ねぎを入れて透き通る位まで炒めたら、エリンギを入れます。最後に白ワインを入れて少し煮ます。
- ⑤ボウルに米粉を入れ、少しずつ牛乳を加えてよく混ぜます。
- ⑥⑤を鍋に入れ火にかけて、とろっとするまで煮て、バターを加えます。
- ⑦⑥の鍋に①、③、④を入れ、塩・コショウで味を調え、グラタン皿にあけます。
- ⑧上に粉チーズをふり、270℃のオーブンで約4分焼き、焼き色がついたら完成です。

■材料

ズイキ芋	250g	米粉	30g
玉ねぎ	100g	牛乳	420cc
エリンギ	50g	バター	20g
ベーコン	25g	粉チーズ	適量
小松菜	8本	塩、コショウ	少々
サラダオイル	小さじ1		
白ワイン	50cc		

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。