

■材料 (5人分)

米粉……………300g	山菜ミックス(水煮)…500g
強力粉……………300g	塩・こしょう……………適量
A 水……………300cc	しょうゆ……………適量
塩……………ひとつまみ	油……………大さじ3
打粉(米粉)……………適量	

■作り方

- ①山菜ミックスを袋からあげ、ざるに入れて水切りをします。
- ②米粉と強力粉を混ぜ合わせ、Aを振り入れながらよくこねます。
- ③めん生地を厚手のポリ袋に入れて足で踏み、延びたら丸めて延ばします。これを5回繰り返します。
- ④めん生地に打粉を振り、めん棒で適当な厚さまで延ばし、めん生地を折り返し重ね、包丁で2～3mmくらいの幅に切ります。
- ⑤沸騰した湯の中にめんをほぐし入れ、あまりかき回さずにゆでます。再沸騰した状態が収まってから、めんを数本取り出し、ゆで加減を見ます。
- ⑥ゆで上がっためんはさっと湯切りにします。
- ⑦温めたフライパンに油を入れ、⑤と山菜ミックスを加え軽くいためて混ぜ合わせます。塩・こしょうで味を調べ、しょうゆで香りつけをして出来上がり。

※和風味のあっさりした味なので、盛りつけてから、好みできざみ海苔、かつお節や紅しょうがをのせます。

女性部が
教えます!

米粉で
つくる

かんたん レシピ集

(広野支部)

山菜和風パスタ

