

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(八幡支部)



米粉のじゃこおやき

■材料 (約7枚分)

| | |
|---------|------|
| ちりめんじゃこ | 40g |
| 牛乳 | 大さじ3 |
| ゴボウ | 30g |
| ニンジン | 15g |
| ピザ用チーズ | 20g |

(生地)

| | |
|-------|------|
| 米粉 | 100g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 50cc |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| ケチャップ | 適量 |

(カレー塩)

| | |
|------|----|
| 塩 | 少々 |
| カレー粉 | 少々 |

■作り方

- ①牛乳にちりめんじゃこを入れて浸します。
- ②ゴボウは細い笹がき、ニンジンは千切りにし、ピザ用チーズは5ミリ角に切ります。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と米粉を入れて混ぜ合わせて生地を作ります。
- ④生地の中に①と②を入れて混ぜます。
- ⑤フライパンで④の生地を直径8センチくらいに広げて焼きます。焼き色がついたらひっくり返し、両面を焼いたら完成です。お好みでケチャップ、カレー塩をつけて食べます。

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。