

米粉を使おう！

しそみそ一口揚げ ※写真の左端

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:292kcal 食塩相当量:1.4g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



・しその葉に巻いて焼いたり(写真の真ん中)、
米粉の生地にくるんでみたり(写真右端)と、
アレンジすることもできます。

材料 (2人分)

・くるみ	…20g	・米粉	…50g	} A
・しそ	…8枚	・牛乳	…50ml	
・サラダ油	…適量	・卵	…1個	
		・みそ	…20g	
		・白ごま・黒ごま	…適量	

作り方

(基本のしそみそ)

- ① くるみは軽く刻む。しその葉はざく切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで一口大にした②を、両面をこんがりとなるまで焼く。

米粉のガレット

柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:292kcal 食塩相当量:1.4g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



- ・生地は薄くのばすと折り込みやすくなります。
- ・好みの具材を加えて、アレンジしてみてください。

材料 (2人分)

- | | | |
|-------|---------|---|
| ・米粉 | …80g | ・好みの具材 |
| ・豆乳 | …160ml | ※今回はミニトマト、ウインナー、カニカマ、まいたけ、玉ねぎ、ゆで卵、パルメザンチーズを使用 |
| ・塩 | …小さじ1/2 | |
| ・サラダ油 | …小さじ2 | |
| ・しそ | …4枚 | |

作り方

- ① 米粉と豆乳、塩、刻んだしそをボウルに入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。(今回は、ウインナーときのこは軽く炒めた。また玉ねぎは炒めてカレー粉で味付けをした。)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、薄くのばす。弱火で加熱し、生地が乾いてきたら、具材を並べる。
- ④ 生地を折り込んだら、皿に盛り付け、お好みでパルメザンチーズをかける。