しるクンの そうだったのか!! 生活クラブ

簡単!安心!おいしい! 毎日の食卓で使いたい米粉

まんが・おぐらみどり

岩﨑さんのおうちでランチ♪

まちの企画で 米粉を使った料理に挑戦しました

はてなの解説

米粉（上新粉）はふるわなくてもダマになりにくく、料理にとろみをつけられるので、ホワイトソースやカスタードプリンの材料として小麦粉のかわりに使えます。

【米粉のお好み焼き】材料：米粉100g、卵1個、水130ml、白だし大さじ1、醤油・みりん各小さじ1、好みの具材（野菜・お肉など）

作り方：材料を全てボールに入れて混ぜる。フライパンに生地を丸く広げ、蓋をして弱火～中火で約10分焼く。焼き目がついたら裏返し、弱火で蓋をして火が通るまで（約8分）焼く。ソースやかつお細けずりなどお好みのトッピングで召し上がれ。 **その他の米粉を使ったレシピはこちら（ビオサポレシピサイト）▲**