

米粉レシピ 1

米っこピザ (直径18cmのピザ4枚分)

材料

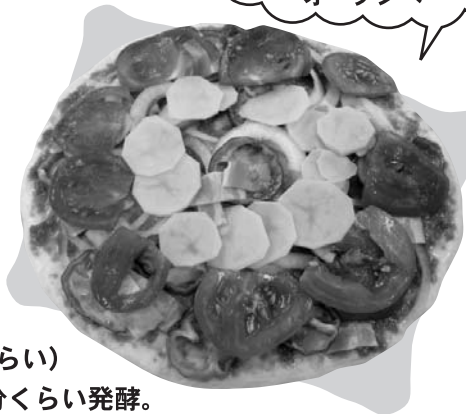
米粉…………… 140g
小麦粉(強力粉)…… 60g
イースト…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1
オリーブオイル…… 少々
水(ぬるま湯)……… 140cc

A

【トッピング材料】

ピザソース
ハム・ベーコン
チーズ
ピーマン・トマト
じゃがいも等の
旬の野菜をトッピング

チーズをたっぷりのせて
オープンへ



作り方

- ① ボールにAの材料をいれ、手でよくこねる。(3分くらい)
- ② ラップをかけて25度くらいの暖かいところで20分くらい発酵。
- ③ ②を軽く押し、ガス抜きをした後、4等分して丸め、厚手のふきんをかけて15分くらい休ませる。
- ④ ③の生地を3ミリくらいの厚さに伸ばし直径18cmの円形にする。
- ⑤ オリーブオイルを塗り、ピザソース、トマト等の野菜、チーズをのせてオーブントースター等で焼く。

米粉レシピ 2

もちり蒸しパン

(9cmカップ 10コ)

材料

米粉…………… 200g
ベーキングパウダー・大さじ1
卵…………… 1個
砂糖…………… 50g
塩…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1
牛乳…………… 150cc
フルーツピッツ……… 70g
(干しぶどう、ユズ、さつまいも等)

作り方

- ① 卵をほぐして、砂糖をすり混ぜ、塩、サラダ油、牛乳を混ぜる。
- ② フルーツピッツを混ぜる。
- ③ 米粉とベーキングパウダーを混ぜ、振るいいれて、ゴムベラでさっくりとまぜる。
- ④ アルミカップ(または、バターを塗ったカップ)にスプーンで均等に入れる。
- ⑤ 湯気のたった、蒸し器に入れて20~30分強火で蒸し、冷ます。

このレシピで、実際に地元小学生が 調理体験をしました!!

家に帰ってお母さん
などに教えてあげた
り家族で作ってみました。

米粉で作れると知ら
なかったのでびっく
りしました。

米粉だから、むしパン
の味がいつもとちが
っておいしかった。

米粉が、なんと外国の
お菓子になることを
知って、びっくりしま
した。