

かんぴょう入り米粉グラタン 米粉をつかったメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 366kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 25.1g 塩分: 1.9g



＊材料 4人分＊

かんぴょう……………30g	A 牛乳……………300cc
シーチキン缶……………160g	米粉……………25g
ほうれん草……………100g	こしょう……………少々
ホールコーン缶……………60g	ミックスチーズ……………100g
バター……………大さじ2(30g)	サラダ油……………少量
玉ねぎ……………120g	
水……………200cc	
コンソメ……………1個	

＊作り方＊

- 1 かんぴょうは塩でもんで水洗いし、水につけてもどし、1cm幅に切ってやわらかくゆでる。(約20分)ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。玉ねぎは薄切り。
- 2 鍋にバターを入れて、玉ねぎをよく炒め、水、コンソメ、かんぴょうを入れて煮る。Aの牛乳と米粉を溶き合わせたものを加え、さらに2～3分煮る。
- 3 シーチキン、コーン、ほうれん草を加えて軽く混ぜ、こしょうを加える。
- 4 グラタン皿にサラダ油を塗り、③をいれ、上にチーズをのせ230℃で15分焼く。



一回メモ

マカロニの代わりにかんぴょうを使うことで、ボリュームはあるけれどヘルシーなグラタンに。ホワイトルゥを作らなくてよいのでとても簡単!



米粉でもちもち ニラチヂミ 米粉をつかったメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 288kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 5.2g 塩分: 1.2g

＊作り方＊

- 1 にらは3cm長さに、キムチは1cm幅に切る。おきえびは半分にスライスし、たこは5mm厚さに切る。
- 2 卵は計量カップにときほぐし、水を足して300mlにする。ボウルにうつし、Aを加えて混ぜる。なめらかになったらニラ、えび、たこを混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を7～8mm厚さに流し入れ、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。片面に焼き色が付いたら、クッキングシートの上に裏返し、シートごとフライパンに戻して裏面も焼く。触って弾力があれば出来上がり。
- 4 お好みでたれをつける。



＊材料 4人分＊

にら……………1束(80g)	<たれ>
白菜キムチ……………150g	ポン酢……………少々
おきえび(小)……………50g	ごま油……………少々
ゆでだこ……………50g	
卵……………1個	
A 米粉……………160g	
小麦粉……………60g	
塩……………2つまみ	
ごま油……………大さじ1	



一回メモ

生地に米粉を使っているので、外はカリッとなかはもちもちに仕上がります。クッキングシートで焦げを防ぎ、油をカット。