大垣桜高等学校　トピックス（ＳＰＨ）　掲載日　平成 28 年 12 月 26 日

おすすめ米粉レシピ　NO. 2

もっちり米粉ゼリー

☆材料☆（４個分）

- ゼラチン　３ｇ　・水　大さじ１
- オレンジジュース（１００％）　２００ml
- 米粉　５ｇ　・砂糖　３０ｇ

☆作り方☆

①ゼラチンを大さじ１の水でふやかす。

②鍋にオレンジジュース・米粉・砂糖を入れて２分半加熱する。**＊ヘラなどでよく混ぜる。**

③②にとろみがついたら火を消し、荒熱をとる。

④③に①のゼラチンを入れ、こす。

⑤ゼリーカップに入れて氷水で冷やし固める。

米粉を使うことでもちもちとした弾力のあるゼリーになります。

米粉をしっかり混ぜながら加熱するとよいです。

オムライス～米粉ホワイトソース～

☆材料☆（１人分）

○コンソメライス

- 米　200ｇ
- 水　350ｍｌ
- 顆粒コンソメ　大さじ１

○薄焼き卵

- 卵　１個
- 塩コショウ　適量
- 油　大さじ1

○ホワイトソース

- ほうれん草　20ｇ　・小えび　40ｇ
- スライスマッシュルーム（缶詰）　20ｇ
- 牛乳　200ｍｌ　（・バター　適量）
- 米粉　小さじ２　・コンソメ　大さじ１
- 塩コショウ　適量　・油　大さじ1

☆作り方☆

①炊飯器に研いだお米、水、コンソメを入れて炊く。

②ほうれん草を３ｃｍ長さに、小えびを２～３等分に切る。マッシュルームは水を切っておく。

③鍋にえびとマッシュルームを入れて炒める。えびに火が通ったら、米粉をいれ混ぜる。

④③に牛乳、コンソメ、塩コショウを入れ、ホワイトソースを作る。最後に、ゆでたほうれん草を加える。

⑤卵に塩コショウを入れ、よくかき混ぜる。

⑥フライパンに油を引いて、⑤で薄焼き卵を作る。

⑦コンソメライスを器に盛り、薄焼き卵をのせる。その上にホワイトソースをかける。

ホワイトソースのとろみは米粉を利用しました。こくをプラスするためにほうれんそうと一緒にバターを加えてもおいしいです。