

# 「かぶとだんごの米粉シチュー」

米粉ミックス粉は小麦粉と違いダマになりにくく、ホワイトソースづくりの必要がありません。簡単に、手早く、油控えめヘルシーにつくれます。

## ☆ 材 料 (4人分)

(シチュー)

米粉ミックス粉…大さじ4 かぶ…400g サクラエビ…大さじ4  
玉ねぎ…1個 バター…大さじ2 チキンコンソメ…大さじ2  
牛乳…600cc 水…200cc 塩・コショウ…少々

(米粉だんご)

米粉ミックス粉…100g 牛乳…200cc かぶの葉…50g

## ☆ 作り方

- ① ボウルに米粉ミックス粉と、みじん切りにしたかぶの葉を入れて牛乳で固さを調整しながらよく練る。一口大に丸めて中央をくぼませる。
- ② なべにお湯をわかし、お湯が沸騰したら①を入れ、浮き上がってきたらすくって水にとる。
- ③ かぶは茎を2cmほど残して皮をむき1/4に切っておく。なべにバターを溶かしてみじん切りにした玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、かぶ、サクラエビ、水、チキンコンソメを入れ、フタをして中火で5分ほど煮る。
- ④ かぶに火が通ったら牛乳を入れ煮立て、②を加える。水でといた米粉ミックス粉を入れてとろみをつけ、塩・コショウで味を調える。

# 「米粉千子ミ」

米粉でつくるチヂミはもっちりした弾力感が美味しさの特徴。  
おやつや夜食にピッタリです。

## ☆ 材 料 (4人分)

米粉ミックス粉…120g コショウ…少々 ごま油…大さじ2  
卵…1個 だし汁…150cc キムチ…150g ニラ…50g  
にんじん…30g シーフードミックス…100g  
塩…お好みで マヨネーズ…お好みで

## ☆ 作り方

- ① ボウルにふるった米粉ミックス粉を入れ、コショウ、ごま油、溶き卵を入れて軽く混ぜる。だし汁を少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜ、ダマができないように生地をつくる。
- ② ニラは3cmに切り、にんじんは細切りにし、キムチも食べやすい大きさに切る。シーフードミックスを解凍しておく。
- ③ ①のボウルに②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートにごま油を薄くひき、③の生地を薄く広げ、弱めの中火で6分ほど焼く。表面が乾いた感じになったらひっくり返し、さらに5~6分ほど焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り皿に盛りつける。