

～米粉のお焼き～

米粉
活用

材 料（2人前）

キャベツ・・・・・・・・・・200g
小ねぎ・・・・・・・・・・20g
A 〔 米粉・・・・・・・・・・140g
ベーキングパウダー・・20g
だし汁・・・・・・・・・・300ml
さくらえび・・・・・・・・大さじ2（4g）
かつおぶし・・・・・・・・3g
青のり・・・・・・・・・・小さじ1



サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
ソース・・・・・・・・・・お好み

作 り 方

- ①キャベツは粗みじん切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②米粉とベーキングパウダーを合わせて泡だて器でサッと混ぜ、だし汁を入れてよくかき混ぜる。
刻んだ野菜・さくらえび・かつおぶし・青のりを加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、②の1/2量を2枚分に分けて広げて焼く。
- ④底面が焼けてきたらひっくり返して中に火が通るまで焼く。
※蓋をすると火が通りやすい。
- ⑤仕上げにお好みでソースをつけても。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
325 kcal	6.7 g	6.5 g	327 mg	2.1 g

小麦粉で作るよりも、もちりした食感になります。
お好みで加える野菜を変えてみるのもお勧めです。