

米粉を使おう！

# しそみそ一口揚げ ※写真の左端

柴田町ホームページにはヘルスメイトが  
考案したレシピ集を掲載しています。  
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:292kcal 食塩相当量:1.4g

## ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



・しその葉に巻いて焼いたり(写真の真ん中)、  
米粉の生地にくるんでみたり(写真右端)と、  
アレンジすることもできます。

## 材料 (2人分)

・くるみ …20g	・米粉 …50g	} A
・しそ …8枚	・牛乳 …50ml	
・サラダ油 …適量	・卵 …1個	
	・みそ …20g	
	・白ごま・黒ごま …適量	

## 作り方

(基本のしそみそ)

- ① くるみは軽く刻む。しその葉はざく切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで一口大にした②を、両面をこんがりとなるまで焼く。

## 米粉のガレット

柴田町ホームページにはヘルスメイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:292kcal 食塩相当量:1.4g

### ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



- ・生地は薄くのばすと折り込みやすくなります。
- ・好みの具材を加えて、アレンジしてみてください。

### 材料（2人分）

- |       |         |   |
|-------|---------|---|
| ・米粉   | …80g    | ・好みの具材  |
| ・豆乳   | …160ml  | ※今回はミニトマト、ウインナー、カニカマ、まいたけ、玉ねぎ、ゆで卵、パルメザンチーズを使用 |
| ・塩    | …小さじ1/2 |   |
| ・サラダ油 | …小さじ2   |   |
| ・しそ   | …4枚     |   |

### 作り方

- ① 米粉と豆乳、塩、刻んだしそをボウルに入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。(今回は、ウインナーときのこは軽く炒めた。また玉ねぎは炒めてカレー粉で味付けをした。)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、薄くのばす。弱火で加熱し、生地が乾いてきたら、具材を並べる。
- ④ 生地の手を折り込んだら、皿に盛り付け、お好みでパルメザンチーズをかける。