

# 米粉セミナー

H 28・3・5

天童農林課

## サラダ

材料（4人分）

じゃがいも……3個（360g）  
牛乳………300ml  
キュウリ………1/2本  
ニンジン………50g  
玉ねぎ………1/4個  
ハム………40g  
塩………適宜  
すし酢………小さじ2  
塩・こしょう………適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗い人参はいちょう切りにし、鍋にじゃがいも・人参・牛乳を入れ、クッキングシートを落とし蓋にして、中火からやや弱火で15分位煮る。
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、落とし蓋を取り、火力を強めて水分を飛ばし、塩で味を調える。
- ③ ②が熱いうちに、薄い千切りにした玉ねぎとすし酢を加えて和える。
- ④ 粗熱が取れたら、輪切りにしたきゅうりと四角に切ったハムを加え、混ぜ合わせこしょうで味を調える。

## ほうれん草のポータージュ

材料（4人分）

赤根ほうれん草………200g  
玉ねぎ………1/2個  
牛乳………400cc  
コンソメ………1個  
米粉………大さじ2  
ローリエ………1枚  
バター………10g  
塩・コショウ………適量

- ① ほうれん草は4等分して、きれいに洗いザル等にあけておき、水分をきります。玉ねぎは千切りにします。米粉に牛乳の1/4を少しずつ入れ、溶かしておきます。
- ② 鍋に①のほうれん草と玉ねぎ・牛乳の3/4・コンソメ・ローリエを入れ弱火にかけます。
- ③ 根の部分に触り柔らかくなったら火を止め、ローリエを取り出し、ミキサーに鍋の具全てを入れ攪拌します。
- ④ 鍋に③を戻し①の米粉を溶かした物とバターを入れ、中火の弱火にかけながらかき混ぜます。とろみが出てきたら、塩・コショウで味を調えます。
- ⑤ 器に盛り付けます。

# ふわふわホットケーキ

材料 (4枚分)

作り方

生地

卵黄……………4個  
プレーンヨーグルト…120g  
牛乳……………80g  
米粉……………120g  
BP……………6g

メレンゲ

卵白……………6個  
グラニュー糖……………44g

トッピング

- ① 袋に米粉とBPを入れ丁寧に混ぜ合わせる。
- ② ボウルに卵黄とヨーグルト・牛乳を入れて泡だて器でよく混ぜ、それに①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの高速で軽く泡立ててからグラニュー糖を入れ、堅いメレンゲを作る。  
(ボウルを逆さにしても落ちない堅さにする)
- ④ ②のボウルに③のメレンゲを半分入れ、泡だて器で混ぜる。(完全にメレンゲが見えなくなるまで混ぜる)
- ⑤ ゴムべらに持ち替えて、残りのメレンゲを④に入れ、泡をつぶさないように混ぜる。  
(全体にメレンゲを残した状態で、混ぜるのをやめる)
- ⑥ フライパンを中火で温め、コンロからフライパンをおろし、ぬれ布巾にのせ油をひき、生地をこんもりとのせる。
- ⑦ コンロに戻し、蓋をして弱火で焼き、裏返しして弱火で焼きます。
- ⑧ 器にケーキをのせ、果物を盛り付け食べるときに、ソースをかけます。