

大根の米粉グラタン

米粉を使うことで、簡単にグラタンを作ることができます。マカロニの代わりに大根を使い、ヘルシーな料理です。

レシピNo

4



材料4人分

大根	400g	B	水	160ml
鶏もも肉(皮なし)	160g		コンソメ	小さじ2
A	米粉	小さじ8	牛乳	160ml
	牛乳	240ml	こしょう	少々
サラダ油	小さじ2	しょうゆ	小さじ1	
バター	8g	ピザ用チーズ	80g	
酒	小さじ1			

作り方

- ①大根は皮をむき5cm長さのマッチ棒位の太さのせん切りにする。鶏肉は小さめのそぎ切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火で炒める。バターを入れ、大根をいれて大根のカサが2/3量になるまで炒め、酒を加えさっと混ぜ、Bを加える。
- ③煮立ったら、混ぜ合わせたAを加え、こしょう、しょうゆで味を調え、とろみがつくまで煮る。
- ④グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、③を入れチーズをのせる。トースターでこんがり色がつくまで10~15分焼く。

(1人分:245 キロカロリー・食塩相当量:1.6g)

大網白里市
食生活改善会

米粉を使おう

米粉(こめこ)とは、お米を細かく砕いて粉にしたもの。

小麦アレルギーのある方でも安心して食べられます。

天ぷら等の揚げ物に使うと、小麦粉よりも吸油率が少ないためカロリーダウン!

米粉のクレープ

材料(8枚程度)

米粉	70g
片栗粉	大さじ1強(10g)
卵	2個
砂糖	大さじ2
牛乳	200ml

オレンジソース

オレンジジュース	100ml
砂糖	小さじ2
米粉	小さじ2

オレンジソースは、上記の材料をよく混ぜて小鍋で混ぜながら加熱すれば出来上がり。



- ①ボウルに卵を溶き、砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。米粉と片栗粉を少しずつ振りかけるようにして2~3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。牛乳は1/3ずつ3回に分けて入れる。
- ②温めたフライパンに薄くサラダ油(分量外)をひき、1/8のタネを入れて薄く広げて弱火で焼く。表面が乾いたらひっくり返して約5秒焼き、皿にとる。これを繰り返す。(1枚あたり96 キロカロリー)

