おすすめレシピ

米粉のクリームシチュー

女性部藤里支部の

フレッシュたんぽぽ の皆さん

一口メモ

「生クリームやルーを使わずに、米粉で美味しいシチューができます。とても簡単なので、一度試してみて下さい!!」

材　料（4人分）

鶏もも肉・・・・・120g	ニンジン・・・・・80g
ジャガイモ・・・・160g	タマネギ・・・・・60g
ブロッコリー・・・60g	水・・・・・・・220cc
牛乳・・・・・・320cc	コンソメ・・・・・適量
塩・コショウ・・・適量	米粉・・・・・・・32g
バター・・・・・・20g	

作　り　方

① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
② 鍋にバターを入れ熱し、鶏肉を炒める
③ ②にタマネギ・ニンジン・ジャガイモを入れ炒める
④ ③に水･コンソメを入れ、火が通るまで煮込んでいく。その間に、ボウルに米粉と牛乳を入れ、ダマがなくなるまで溶いておく。
⑤ 具材に火が通ったら、牛乳で溶いた米粉を入れ、塩・コショウで味を整えとろみがつくまで混ぜる。
⑥ とろみがついたらお皿に盛りつけ、上に茹でたブロッコリーを飾る。

米粉パン

米粉を使って美味しい料理を

ＪＡで平成２４年度から稼働する“カントリーエレベーター”において、米粉・大豆粉等を製造する製粉機を導入します。これにより米粉・大豆粉等の安定的な生産・販売が可能になります。ＪＡではそれらを利用して６次産業化を推し進め、農業と地域の振興を目指します。ここでは、その米粉を使った料理を紹介します。

注：ホームベーカリーを使用した場合です。

〈材料〉
米粉 250g
砂糖 8～15g
食塩 5g
無塩バター 15g
水 200～210g
脱脂粉乳 8g
ドライイースト 3g

〈作り方〉
①インスタント･ドライイーストの予備発酵をします。
②材料をホームベーカリーに発酵させたドライイーストと残りの材料すべてを入れます。
③ホームベーカリーの早焼きモードで焼き上げます。（各メーカーのパン焼きモードが違いますので確認して下さい）

米粉パンは、1.栄養的にもバランスがとれた食品で健康にもやさしく　2.のどごしがよく食べやすいため子供からご高齢の方まで食せます。

天秤座（9･23～10･23）意固地になりやすい傾向あり。一つのやり方にこだわらず、いろいろな方法を試してみて。陶芸や手芸につき