



★ジェノベーゼライス

(材料)

スイートバジル・・・40g

松の実・・・・・・・・・・25g

カシュナッツ (なくてもよい) 10g

菜の花油・・・・・・・・・・60cc

にんにく・・・・・・・・・・1片

塩・コショウ・・・・・・・・適量

粉チーズ・・・・・・・・・・大1

ご飯3分づき (白米でもOK) お好みで

<作り方>

- ① スイートバジルをよく洗い水気を拭き取る。
- ② 松の実を炒るかローストされた物を使います。炒る場合は、弱火で軽く色付いたら火から下ろします。
- ③ バジル以外の材料をすべてミキサーにかけなめらかにし、(ミキサーが回らない場合は少し水を加えてもよい。) ある程度混ぜたらバジルを加え、さらになめらかにします。
- ④ フライパンでライスにバターと塩を加えてバターライスを作る。
- ⑤ バターライスをお茶碗に入れて平らにし、お皿に茶わんを逆さまにしてライスだけ載せる。
- ⑥ ライスの真ん中にスプーンでくぼみをつけて、そのくぼみにジェノベーゼソースを入れる。



炒り豆ごはん

(材料)

米 2合
大豆 大さじ4
生姜 少々
青のりか木の芽
塩 小さじ2/3
しょうゆ 大さじ1/2
酒 1大さじ1

- ① 大豆はフライパンで香ばしくいり、コップ2杯程度の水を入れ充分豆に、水を吸わせる。
- ② ①の豆に吸わせた残りの水と、調味料を入れ、あと水を足して炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。
- ③ ②に炒った大豆と生姜を入れ、炊飯する。
- ④ 盛り付けて青のりか木の芽を天盛りする



さつまいもご飯のきなこ餅

(材料)

残りご飯 100 g

さつまいも 100 g

片栗粉 大4

きなこ 適量

菜の花油 適量

砂糖 少々

作り方>

- ① 残りご飯を軽くレンジで温め、蒸したサツマイモと片栗粉を一緒につぶしてひとまとめにする。
- ② 薄く菜の花油をひいたフライパンに①の種を丸めて並べる。
種がべたべたする場合は手に水か油をつけて丸めてください。
- ③ フライパンを中火にかけ両面に焼き入りが付くまで焼く。
- ④ 焼けた餅をボールに張った水にくぐらせてからきなこをまとわせる。
甘みが足りない場合は、少し砂糖をきなこに入れる。



★黒米粉のたこ焼き

(材料)

米粉	100 g
黒米粉	150 g
キャベツ	1/2 個
水	300m l
山芋	100 g
卵	M5 個
豚肉	200 g
天かす	適量

<作り方>

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 山芋はすりおろす。
- ③ 材料を焼く（肉を中に入れたり、上にのせたり）
- ④ お好みでソースをかけて、かつおや青のりを振りかける。
薄めのポン酢につけていただいてもあっさりして美味しいです。



小松菜入り米粉マフィン

(材料) マフィン型 6 個分

卵 M 卵	1 個
砂糖	65 g
BP	小さじ 1
サラダ油	50 g
小松菜	60 g
米粉	150 g
豆乳か牛乳	120 g

<作り方>

- ① 小松菜は適当にざく切りして、豆乳か牛乳とともに、ミキサーにかける
- ② 卵 砂糖 サラダ油をまぜ、①も入れて混ぜ BP と米粉を合わせたものをさっくり混ぜて型に入れ、180°Cのオーブンで 20 分程度、生地が竹串についてこなくなるまで焼く



抹茶米粉ういろ

材料

- ・米粉・・・100g
- ・砂糖・・・100g
- ・抹茶・・・大さじ1
- ・お湯（90度～100度）・・・100cc
- ・水・・・200cc

<作り方>

- ① 米粉、砂糖、抹茶、お湯を泡立て器でよく混ぜる。1～2分。
- ② 1にお湯を入れて混ぜる。
- ③ 水200ccを②に入れて混ぜる。
- ④ 牛乳パックを縦にして、②を茶こしでこしながら牛乳パックに入れる。
- ⑤ 牛乳パックを横にして電子レンジを**500W**にして7分かける。
- ⑥ お好みの大きさに切る