



### ★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