

クッキング レシピ

7 品目除去



おかぜき
アレルギーの会



炊飯器で作る米粉パン（多森サクミ著）

材料（4人分）

作り方

米粉	250g
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 3/4
植物油	大さじ 1
インスタントドライイースト	小さじ 1
ぬるま湯（人肌程度 / 35℃前後）	230g

- 1 ボウルに全ての材料を入れ、ゴムベラで 2 分ほどよく混ぜる。
- 2 炊飯器の内釜に流し入れて蓋をし、2 倍弱になるまで発酵させる。
- 3 発酵が終了したら、「炊飯」キーを押す。
- 4 炊飯が終了したらパンを取り出し、網などにのせて冷めます。冷めたら水分を逃がさないようラップなどに包んで密封し、保存する。



ポイント

竹串を刺してみてまだ生の生地がついてくるようなら、もう一度「炊飯」キーを押そう！



ハンバーグ

材料（4人分）

作り方

合挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも	中 1 個
片栗粉 or 米粉	大さじ 1 くらい
塩・コショウ	少々
ケチャップ・ソース	小さじ 1/2 くらい （お好みで）

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、軽く炒めて冷ましておき、じゃがいもをすりおろす。
- 2 1 の材料と合挽き肉、片栗粉（米粉）、塩、コショウをして、粘りがでるまで混ぜる。
- 3 お好みの大きさに整え、フライパンで両面を焼く。
- 4 ハンバーグを焼いた後のフライパンで、ケチャップとソースを入れ、火をかけながら混ぜ、ソースを作る。
- 5 焼けたハンバーグにソースをかけて完成！！



ポイント

ハンバーグを焼く際に、小さい氷をハンバーグに押し込んで焼くと、焦げずに中まで焼けるよ！



コーンスープ

材料 (4人分)

コーンクリーム缶	1缶
玉ねぎ	1個
ベーコン	2・3枚
コンソメ	1個
水	500cc
サラダ油	少々

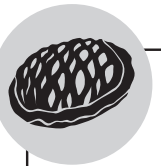
作り方

- 1 玉ねぎをみじん切り、ベーコンは1cm位の大きさに切る。
- 2 熱したお鍋にサラダ油を入れ、1を炒める。
- 3 2の鍋に水、コンソメ、コーン缶を入れて、煮る。
- 4 玉ねぎがしんなりしてきたら、塩・コショウを入れて味を調える。



ポイント

玉ねぎを焦げないようにしっかり炒めておくと、甘みが増して、スープにコクがでるよ！



アップルパイ風デザート

材料

22個分

作り方

米の皮 (市販)	1袋 (22枚入)
りんご	2個
砂糖	大さじ4
レモン汁	少々
サラダ油	大さじ1

- 1 りんごをいちよう切りにし、砂糖とレモン汁を入れて、しんなりするまで煮る。
- 2 1が冷めたら、米の皮で平らに折るように包む。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油を入れて、両面こんがり焼く。



ポイント

米の皮で包む際に、ひだを寄せると包みにくいから、平らに折るように包もう！

2014年3月7日

東部地域交流センターにて開催

