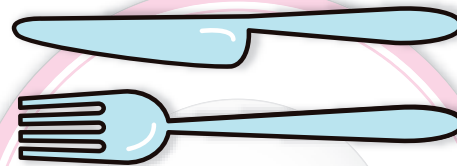




# 米粉パスタ&ミートソース

酒田地区の料理教室で大好評だった  
生パスタのレシピをご紹介します!



## 米粉の生パスタ

### 材料 (3~4人分)

米粉……………180g  
卵 (よくかき混ぜる) ……2個  
強力粉……………20g  
サラダ油……………少々

### 作り方

- ①米粉と強力粉を混ぜ、溶き卵を少しずつ入れます。サラダ油も加えます。
- ②①を耳たぶくらいの柔らかさになるようにこね、伸ばしてたたみます。これを繰り返すうちに、だんだん粉と水分がなじんできます。
- ③こね終わったら15~20分くらい寝かせます。
- ④めん生地に打ち粉を振り、2~3等分にしてめん棒で薄く伸ばします。
- ⑤伸ばしためん生地を折り返し重ね、包丁で好みの幅に切ります。
- ⑥鍋のお湯が沸騰したら、めんをほぐし入れ、あまりかき回さずにゆでます。めんが浮いてきたら、ゆで加減を見ます。湯切りし、水で洗って出来上がり。

## トマトとナスとひき肉のいためもの (ミートソース)

### 材料 (4人分)

砂糖……………大さじ2  
A { 酒……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ4  
豚ひき肉……………200g  
トマト……………4個  
ナス……………2本  
ピーマン……………3個  
水溶き米粉……………適量  
(水大さじ2に米粉大さじ1の割合)

### 作り方

- ①トマトとナスは乱切りにします。
- ②フライパンにAと豚ひき肉を入れていためます。
- ③②の汁気が少なくなったら、トマト、ナス、ピーマンを加え、しんなりするまでいため合わせます。
- ④水溶き米粉を加え、とろみがついたら出来上がり。