

■材料 (4人分)

米粉うどん「米のかおり」	……………	1袋
米粉	……………	1カップ
だし汁	……………	200cc
長ネギ	……………	2本
豚肉	……………	200g
冷凍エビ	……………	20尾
卵	……………	1個
コーン	……………	缶詰(小) 1個
キャベツ	……………	1/4個
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	……………	各適量

■作り方

- ①「米のかおり」は袋から出し、4等分に短く折ってからゆでます。
- ②米粉をだし汁で溶き（だし汁の量は生地の様子を見ながら調整します）、卵、みじん切りしたネギ、コーン、千切りキャベツを加えます。
- ③フライパンに油をひき、肉を均等に広げて焼きます。
- ④肉の上に②を載せ、さらにゆで上がったうどん、エビを置いて焼きます。
- ⑤火が通ったら、ひっくり返して焼きます。
- ⑥全体に火が通ったら皿に移し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをお好みでかけて出来上がり。

レシピのバックナンバーは、当JAホームページでご覧いただけます。

お近くのAコープ
で販売中!



米粉でつくろ かんたん レシピ集

女性部が
教えます!

(平田支部)

「米のかおり」のお好み焼き

