

女性部が教えます！  
米粉でつくろう  
かんたん  
レシピ集

米粉のお買い求めは  
お近くのAコープ各店や  
農産物直売所  
「みどりの里山居館」へ



■材料

豚ひき肉……………100g  
ねぎ……………1本  
にんにく……………1片  
ごま油……………大さじ1

A 水……………100cc  
卵……………1個  
米粉……………80g  
塩……………少々  
一味唐辛子……………少々

たれ しょうゆ……………大さじ1 にんにくみじん切り…少々  
砂糖……………小さじ1  
ねぎみじん切り ……大さじ1  
ごま油……………小さじ1  
一味唐辛子……………少々

# ひき肉とねぎの米粉チヂミ

(北平田支部)

■作り方



- ①ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにします。(たれ用のねぎはみじん切りにします。)
- ②Aの材料をなめらかに混ぜ合わせます。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにく・ひき肉を炒めます。肉がぼろぼろになったら、ねぎを加えてさっと炒め、全体に広げ②を流し入れます。中火にしてふたをし、4～5分焼きます。
- ④表面が乾いたらひっくり返し、こんがり焼きあげます。
- ⑤たれを作り、食べやすい大きさに切って完成です。

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。