

# 地元の野菜で 米粉DEポン

 **応募者**

鯖江市 島津 珠枝さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (2種分)

### トマト

米粉	200 g
牛乳	80 cc
トマトピューレ	130 cc
サラダオイル	50 cc
卵	約3個
粉チーズ	100 g

### 小松菜

米粉	200 g
牛乳	80 cc
小松菜ピューレ	130 cc
サラダオイル	50 cc
卵	約3個
粉チーズ	100 g

## ワンポイント

野菜をピューレにして加えるので、嫌いな野菜も知らないうちに食べてくれます。他にかぼちゃでもできます。気軽に食べられるプチサイズに仕上げました。

## 作り方

1 鍋に牛乳とサラダオイル、野菜のピューレを火にかけて、沸騰させる。

4 天板に絞り、180℃に熱したオーブンで20分程焼く。

2 ①に米粉と粉チーズを入れて混ぜる。

3 ②に卵を溶いて加える。

# 野菜を食べる！ もちもちヂミ

 応募者

越前市 堀江 美晴さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



米粉	200g
卵	2個
水	200cc
粉だし	小さじ2
ほうれん草	100g
ニラ	100g
人参	100g
コーン	100g
ごま油（焼き油用）	大さじ2
たれ	
ポン酢	大さじ3
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
いりごま	小さじ1

## ワンポイント

- ・とても簡単で、野菜を多く入れて子どものおやつやお酒のおつまみ、もちろん普通の食卓の一品として!!
- ・福井産ほうれん草も一緒に食べてもらう。
- ・中身の具をかえて、バリエーションも豊富。

## 作り方



- 1 割りほぐした卵の中に、米粉・水・粉だしを入れ混ぜる。
- 2 ほうれん草は塩ゆでし、3cm位の大きさに切る。ニラも3cm位の長さに切る。人参は5cmの長さにピーラーで薄く削る。
- 3 ①の中に②とコーンを入れ混ぜる。
- 4 熱したフライパンにごま油大さじ1をひき、③の半分を入れる。その時、薄く広げる。
- 5 ふたをして3分間中火で焼き、裏返して5分中火で焼く。その後ひっくり返ししながら表面がきつね色になるまで焼く。
- 6 焼けたら皿に盛り、タレにつけながら食べる。

# うまいんジャー !!

 **応募者**

そまの恋姫サラダ会  
南越前町 五十嵐 久美子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料

米粉	100g
小麦粉	100g
しょうが	1/2 かけ
珍味 (タコカマ)	20g
ウスターソース	少々
水	200cc

## ワンポイント

さきいかなど、お父さんのおつまみをちょっといただいて、簡単に作れます。

## 作り方

1 米粉・小麦粉を半々にし、水でといて干切りしょうが、タコカマなど入れて混ぜる。

2 ウスターソースを少々入れ混ぜ、温めたフライパンにうすく油をのばして焼く。

# えびととうがんの あんかけ



JYU 菜々会

久野 朝子さん 兵 郁子さん 藤木 好美さん  
田中 夏枝さん 山本 一子さん 西山 由子さん  
三田村房代さん 久野江美子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (4人分)

とうがん	800g
えび	8匹
人参	1/2本
いんげん豆	8本
うす口しょうゆ	大さじ2
みりん	大2
出し汁	2カップ
米粉	大さじ1.5
水	大さじ3
しょうがのしぼり汁	大さじ1

### ワンポイント

米粉であんかけのとろみをつけました。

## 作り方

- 1 とうがんは半分に切って種を取り一口大に切って皮を取り、鍋に入れて10分程茹でおく。
- 2 えびは皮を取り、背わたも取って酒をふり、かるく茹でおく。
- 3 人参、いんげん豆は細いせん切りにする。
- 4 米粉は水でといておく。
- 5 鍋に出し汁を入れ、とうがんを入れて2時間程つけておき、その後中火にかけて5分程煮たらえびを入れ、さらに2～3分煮立てる。
- 6 ⑤の煮汁を別の鍋に入れ、その中に人参、いんげんを入れて火にかけて1度煮立ったら火を止め、④の米粉汁としょうが汁を入れて煮立てる。

# じゃがいものおやき



応募者

JYU 菜々会

久野 朝子さん 兵 郁子さん 藤木 好美さん  
田中 夏枝さん 山本 一子さん 西山 由子さん  
三田村房代さん 久野江美子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



米粉	100g
じゃがいも	2個
枝豆	大さじ3
とうがらしみそ	大さじ1
ごま油	適宜

### とうがらしみそ

こうじ	1升
とうがらし	1升
しょうゆ	1升

## ワンポイント

じゃがいもを入れているのもっちり！

## 作り方



1 じゃがいもは皮をむいてすりおろす。

2 茹でた枝豆、米粉を①に混ぜる。8～12等分し、丸めて平くする。

3 フライパンにごま油をひいてカリッと焼く。

4 ③にとうがらしみそをかけていただく。

5 とうがらしみそ

- ①とうがらしをフードカッターにかける。
- ②すべての材料を鍋に入れてへうでかき混ぜながら中火にかける。沸騰する前に火を止める。
- ③冷めてから②を容器に移し、味がなじむまでおく。



# 野菜たっぷり スペインオムレツ

 応募者

越前市 村上 和子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



越前みずな	80g
人参	40g
玉ねぎ	80g
ホールコーン	80g
ベーコン	4枚 (48g)
卵	2個
牛乳	160cc
米粉	200g
ベーキングパウダー	5g
塩・こしょう	各少量
オリーブオイル	小さじ 1/2
又 (サラダ油・米油)	

## ワンポイント

野菜たっぷりでおやつに、夜食に。  
副菜にもなり、家庭で簡単に作れます。

## 作り方



- 1 みずなはサッと熱湯に通し冷水に入れ、1cmの長さに切り水けを取る。人参は1cm長さの薄切りにし、さっと茹で、水けを切る。玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンも1cmの角切り。
- 2 卵はよく溶きほぐし、牛乳を加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- 3 ボールに米粉、ベーキングパウダー・塩・こしょうを入れよく混ぜ、真ん中をくぼませ②を入れ混ぜる。
- 4 ①のみずな、人参、玉ねぎ、ベーコン又ホールコーンを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに油少々を入れ熱し、④の混ぜ合わせた具を玉じゃくし軽くいっぱい(8等分)をすくって丸く落とす。
- 6 弱火にしてふたをし、表面が乾くまで焼きこげ目をつけ、返して火を通す。
- 7 竹串を刺し焼き上がり確かめ、皿に盛り、ケチャップなどでイニシャルなど入れれば楽しい。

# 3色団子甘酢 あんかけ

 **応募者**

越前市 酒井 久子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (2人分)

米粉	1 カップ
片栗粉	大さじ 2
豆乳	大さじ 7
塩	小さじ 1/3
砂糖	大 3
人参	約 25g
むかご	大さじ 2
グリーンピース (冷凍)	大さじ 2
ねりごま (白)	大さじ 2
すりごま (白)	大さじ 1
<b>甘酢</b>	
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょう油	大さじ 2
酢	小さじ 1
水	1 カップ
片栗粉	適量

### ワンポイント

人参やグリーンピース、むかごなど色々な野菜の食感と彩りが楽しめます。

## 作り方

- 米粉1カップと片栗粉を合わせ、塩小さじ1/3を入れて、豆乳を加えてよく混ぜ合わせ直径2cm位の団子を作る(6個位出来る)
- 人参は7mmの角切りにして、深みのある皿に入れ、ひたひたの水を入れて、塩少々、砂糖大さじ1を加えレンジ600Wで約2分かけ、水を切っておく。
- むかごは塩ゆでして7mm角位に刻み、ねりごま、すりごま、砂糖大さじ1を加え和えておく。グリーンピースは湯通しして、塩ひとつまみかけておく。
- 米粉の団子を伸ばし、人参の刻んだもの、グリーンピース、むかごのごま和え、それぞれを中に包んで蒸し器で10分程蒸す。
- 水1カップにみりん大さじ1、砂糖大さじ2、しょう油大さじ2、酢小さじ1を煮溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ甘酢あんを作る。
- 野菜を包んだ団子に甘酢あんをかけて頂く。色どりに分量外のパセリのみじん切りを散らす。

# 米粉豆腐の 香味葱ソース掛け

 応募者

越前市 鈴木 健一さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



A	豆乳	300 cc
	米粉	30 g
	塩	少々
	豚ローススライス	200 g
B	米粉	100 g
	お湯	80 cc
	塩	少々
	にんにく (みじん切り)	10 g
	生姜 (みじん切り)	10 g
	葱 (しらがねぎ)	1/2 本
	たかのつめ	1 本
	水	200 cc
	醤油	60 cc
	酢	30 cc
	みりん	20 cc
	砂糖	10 g
	ごま油	30 cc
	水溶き米粉	適量

## ワンポイント

中はもちっと外はパリッと食感も楽しめます。

## 作り方



- 1 Aの材料を合わせ、鍋に入れ火にかける。ねっとりし、米粉の粉っぽさがなくなったら型に入れて冷やす。
- 2 Bを合わせて練り8等分し、めん棒で薄く伸ばす。
- 3 冷えた①を型から出し、8等分にカットして豚ロースを巻いて②で包み揚げ焼きする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、たかのつめを炒め、香りが出てきたら葱と残りの調味料を入れ煮立ってきたら水溶き米粉を入れとろみをつける。
- 5 器に盛り、④のソースをかけ旬の野菜など盛りつけて完成。



# 嫌いなものだって食べられちゃう 魔法のソース



応募者

ひなっちチーム

工藤 雅美さん

工藤 日向さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (4人分)

米粉	40g
牛乳	500cc
コンソメ	1個
塩	ひとつまみ
マーガリン	20g
こしょう	少々

### ワンポイント

子供はホワイトソース大好きなので、苦手な野菜が入っても食べられちゃう不思議なソースなんですよね。

## 作り方

1 鍋に米粉と牛乳を入れてよく混ぜてから火にかけます。火にかけている時はしっかりかき混ぜます。温まってきたらコンソメを入れ、溶かします。

2 塩とマーガリンも入れてヘラでかき混ぜながら煮詰めてトロツとしてきたら、こしょうを少々ふり出来上がり。

3 季節の野菜や旬のお魚をお皿に盛って、ホワイトソースをかけ、とろけるチーズをたっぷりのせて焼けば超オイシー。ケチャップご飯にのせて焼けばドリアもOK。