

メニュー 1 : 米粉のお好み焼き(4 人前)			
材料	必要量	材料	必要量
米粉のお好み焼き(オタフクソース)	2 袋	豚バラ肉	16 枚
キャベツ	1 /2 個	水	300ml
青ネギ	4 本		
調理方法			
1) ボウルに水、キャベツ、青ネギを入れその上から「粉」を振りかけ良く混ぜる。			
2) 生地を厚さ 1.5 cmになるように広げて焼き豚肉をのせる。160 度で 4 分。蓋なし。			
3) ひっくり返して蒸し焼き 3 分。蓋あり。			
4) 再度ひっくり返して蒸気を飛ばす。2 分、蓋なし。			
5) 皿に盛り付けてソースをかけると完成。			
注意点	焼く直前に生地を作る。記事を作り置きするとキャベツから水分が出てベトッと重たい感じになります。		

メニュー : 米粉麺と野菜のスープ(4 人前)			
材料	必要量	材料	必要量
米粉麺	40g	にんじん	1 /2 本
乾燥わかめ	小 4	玉ねぎ	1 /2 個
ブイヨン	2 本	水	600ml
塩	適量	こしょう	適量
調理方法			
1) にんじん細切り、玉ねぎスライスする			
2) わかめを水でもどす。			
3) 米粉麺を 2 分湯でて水で絞る。			
4) 鍋のにんじん、玉ねぎ、水を入れ、沸騰したらブイヨンを入れて味を調える。			
5) 食べる直前に米粉麺とわかめをスープに戻し味になじませて提供する			

