米粉うどん



（材料４人分）

米粉	400g
長いもすりおろし	200g
塩	適量
熱湯	100ml～

（作り方）

① ボウルに米粉、長芋すりおろし、塩を入れ、軽く混ぜ合わせる。

② 熱湯を少量ずつ加えながらゴムベラや木べらでよく混ぜる。
生地の温度が下がってきたら、両手でこすり合わせるようなじませ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。

③ 打ち粉をしてめん棒で厚さ３㎜、長さは包丁の刃渡りほどに伸ばし、３㎜幅に切る。

④ 熱湯で 1 分 30 秒～2 分ゆでる。ゆであがったらザルにあけて冷水でしめる。

⑤ 器に盛りつける。

米粉ナン

（材料４人分）

米粉	320g
片栗粉	60g
ドライイースト	6g
塩	6g
砂糖	20ｇ
プレーンヨーグルト	200g
オリーブオイル	40ｇ
ぬるま湯(40℃)	200ml



（作り方）

① ボウルに米粉、片栗粉、ドライイースト、塩、砂糖を入れてよく混ぜる。
② プレーンヨーグルト、オリーブオイル、ぬるま湯を入れこねて丸める。
　ぬるま湯の加水量は生地の状態で加減する。
③ ボウルにラップをし、常温で 40～50 分発酵させる。
④ 生地を好みの大きさで分割しナンの型に成型し 20 分程度ラップをかけておく。
⑤ フライパンを中火に熱し、焼き色が付くように両面を焼く。

米粉のゆべし

（材料）

米粉	100g
砂糖	80g
水	150g
クルミ	50g
醤油	小さじ１強



（作り方）

① 材料をよく混ぜる。
② レンジで 600w2 分温める。だまが多くなるので混ぜる。
③ さらに 600w2 分加熱すると固くなる。
④ 熱いうちにローストしたクルミを適量混ぜ込みボウルから出す。
⑤ ラップやクッキングシートに生地を取り出し食べやすい厚さ、形に整える。
　冷めたら好みの大きさに切り分ける。