

米粉倶楽部  
米粉で、食料自給率アップ!



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)  
**359 kcal** **1.4 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス  
米粉のホワイトソースは  
小麦粉で作るより  
ダマになりにくいので、  
初心者にもオススメです。

## 材料(4人分)

- 米粉…………… 大さじ2
- 豚ミンチ…………… 300g
- 卵(ほぐす)…………… 1/2個
- 塩…………… 小さじ2/3
- アスパラガス(長さ3cmに切る)…………… 1束
- パプリカ 赤(一口大に切る)…………… 1/2個
- こしょう…………… 少々
- バター…………… 小さじ2

- A
- 水…………… 1・1/2カップ(300ml)
  - コンソメスープの素 顆粒…………… 小さじ1
  - 米粉…………… 大さじ3
  - 牛乳…………… 2・1/2カップ(500ml)

## 作り方

- ① ボウルに豚ミンチ・米粉・卵・塩小さじ1/3を入れて混ぜ、一口大に取り分けて団子を作る。
- ② 鍋にAを入れ中火にかける。木べらでかき混ぜながらとろみが出るまで約2分あたため、ホワイトソースを作る。
- ③ ②のホワイトソースに①の団子を加え、中火で約5分煮たら、アスパラガス・パプリカを加え、約1分煮て塩小さじ1/3・こしょうで味をととのえ、最後にバターを入れて混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、あらびき黒こしょう(分量外)を振る。

**米粉倶楽部**

米粉で、食料自給率アップ!



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

**482 kcal** **3.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**  
牛肉でもおいしく作れます。  
牛肉を使ったフォーは  
「フォー・ボー」といいます。

※写真は1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- フォー(米粉の麺)……………400g
- 鶏むね肉(一口大のそぎ切り)……………200g
- 塩……………小さじ1/5
- 鶏がらスープの素 顆粒 小ざじ1
- A ●水……………6カップ(1200ml)
- ナンプレー……………大ざじ3
- 砂糖……………小ざじ1
- にんにく(みじん切り)……………小ざじ1/2
- もやし……………1袋(250g)
- にら……………1束
- コリアンダー……………適量
- 塩……………小ざじ1/3
- こしょう……………少々
- 赤唐辛子(輪切り)……………小ざじ1/3
- レモン汁……………大ざじ2

## 作り方

- ① 鶏むね肉は塩を振っておく。
- ② フォーを茹で、ザルにあげる。  
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ 別の鍋にAを合わせて入れ、沸騰したら  
①の鶏むね肉・にんにくを加える。鶏むね肉に火が通ったらもやし・にらを入れすぐ火を止める。
- ④ 器に②のフォーと③のスープを入れ、鶏むね肉・もやし・にらをのせ、コリアンダーを添える。

【グレープフルーツドレッシング】

米粉倶楽部  
米粉で、食料自給率アップ!



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)  
**244 kcal 0.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス  
お好みで粉チーズをかけたたり  
クルトンをのせても  
おいしくいただけます。

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 発芽玄米マカロニ……………100g
- 塩……………小さじ1/5
- こしょう……………少々
- グリーンリーフレタス(手でちぎる)……………3枚
- トマト(縦に6等分に切る)……………1個
- ゆで卵(6等分に切る)……………2個
- かいわれ……………10g

- A
- グレープフルーツの絞り汁……………1/2個分
  - オリーブオイル……………大さじ3
  - 塩……………小さじ1/3
  - こしょう……………少々

## 作り方

- ① Aを合わせてドレッシングを作る。
- ② 発芽玄米マカロニを茹でてザルにあげ、塩・こしょうをしてAのドレッシング大さじ1をからめる。  
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ 器にグリーンリーフレタスを敷き、②のマカロニを盛り、トマト・ゆで卵・かいわれを盛り付ける。
- ④ ①のドレッシングをかけてどうぞ。