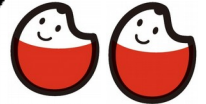


令和元年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『そば粉を使わない米粉ガレット ～米粉ホワイトソースがけ～』

そばアレルギーにも対応！
小麦粉を使わない、グルテンフリーのホワイトソースが
いいアクセント♪



〔材料・分量（2人前）〕

□ガレット

- ・米粉…100g ・ベーコン…40g ・水…200ml ・ピザ用チーズ…50g
- ・塩…少々 ・ハーブミックスソルト…少々 ・卵…3個
- ・オリーブオイル…小さじ1

□ホワイトソース

- ・米粉…4g ・牛乳…50ml ・バター…4g ・塩こしょう…少々

〔作り方〕

ガレット

- ①ボウルに米粉、塩を入れ混ぜておく。
- ②卵と水を溶いたものをダマにならないよう、①に少しずつ加えて混ぜていく。
- ③②を冷蔵庫で5分程度休ませている間に、ベーコンを1cmの幅に切っておく。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて、お玉1杯分を流し入れ、薄くのばす。
- ⑤チーズ、卵、ベーコンを入れて四隅を折りたたむ。
- ⑥ふたをして、卵が半熟になったら完成。

ホワイトソース

- ①フライパンにバターと米粉を入れ、弱火にかけ、なめらかになるまでよく混ぜて焦がさないように炒める。
- ②①に少しずつ牛乳を加えて、ダマにならないように混ぜる。
- ③なめらかになったら、塩こしょうを入れ、混ぜ合わせる。