



米粉PRイベントおススメレシピ☆

料理名 もちもち米粉千切り

- 【材 料】 ◎米粉…1カップ ◎水…1カップ
2人分 ◎塩…小さじ1/2 ◎ごま油…大さじ1
◎卵…1個 ●ニラ…1束
●長ネギ…1/2本 ●にんじん…3cm
●とろけるチーズ…80g
●白ごま…大さじ1

★ポイント★

生地が緩い場合は米粉を
少しずつ足してみてくださいね！

- 【作り方】 ①卵、水をボウルに入れて混ぜる。
②①のボウルに塩・米粉を入れてダマが
無くなったらごま油を加える。
③ニラは2cm程度、人参は千切り、ネギは
小口切りにする。
④②に●の材料を全て加え、全体を
しっかりと混ぜ合わせる。
⑤フライパンに油を熱し、生地を薄めに
しいて、両面を焼く。
⑥焼き色が付いたら完成！

