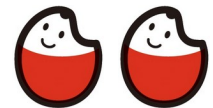


## 第9回（令和5年度）米粉料理コンテスト入賞レシピ



### みんな大好き！ KOMEKOのもちもちブリトー &△チップス

ブリトーは野菜・フルーツ・  
肉・豆・米粉が一度に取  
れて栄養満点！  
余った生地はチップスに。



#### 〔材料・分量〕ブリトーの皮4～5枚分

##### ■生地

米粉 …100g  
タピオカ粉 …20g  
砂糖 …小さじ1  
塩 …小さじ1  
オリーブオイル …大さじ1  
水 …350～400ml

##### ■△チップス

サラダ油 …適量

##### ■具材1

みしらず柿（干柿でも可）、  
プロセスチーズ、茹で野菜  
（枝豆、にんじん、小松菜、  
さつまいもなど）…すべて適量  
豆腐（木綿） …150g  
砂糖 …小さじ1/2  
しょうゆ …小さじ1  
塩 …小さじ1/2  
みりん …小さじ1  
練りごま（白） …大さじ1  
マヨネーズ …小さじ1  
鶏ささみ …適量  
塩昆布 …適量  
クルミ …適量

##### ■具材2

豚もも肉 …適量  
塩、コショウ …少々  
米粉 …適量  
みりん、酒、しょうゆ…適量  
切り干し大根 …10g  
酒 …小さじ1  
鶏がらスープの素…小さじ1/2  
酢 …小さじ1  
ごま油 …小さじ1  
とろけるチーズ、  
茹で野菜（具材1と同じ）  
…すべて適量  
塩昆布 …適量

#### 〔作り方〕

##### 【ブリトーの生地】

- ① ボウルに米粉、タピオカ粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。さらにオリーブオイル、水を加え滑らかになるまでよく混ぜる。
- ② テフロン加工のフライパンを中火で熱し、①の生地を流し入れて薄く焼く。焼き目が付いたら裏返して両面焼く。

##### 【具材1】

- ① みしらず柿、チーズ、枝豆以外の茹で野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は半日水切りしておく。水切りした豆腐を耐熱容器に入れレンジで2分加熱し（水が出たら捨てる）、砂糖、しょうゆ、塩、みりんを加えて崩しながら混ぜる。粗熱が取れたら練りごま、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ 鶏ささみはスジを取ってレンジで2分加熱し、熱いうちに食べやすい大きさに割く。冷めたら②に和える。
- ④ 焼いたブリトー生地の上にチーズ、茹で野菜、豆腐と和えた鶏のささ身、塩昆布、みしらず柿、クルミを乗せ折りたたむ。

##### 【具材2】

- ① 塩コショウをした豚もも肉に米粉をまぶす。熱したフライパンに油を引いて豚肉を軽く炒め、みりん、酒、しょうゆを絡める。
- ② 切り干し大根は軽く洗い、水で戻しておく（戻し汁は取っておく）。水分をよく絞り耐熱容器に入れ、戻し汁大さじ2、酒、鶏がらスープの素、酢、ごま油を加えて軽く混ぜ、レンジで3分加熱する。
- ③ 焼いたブリトー生地の上にとろけるチーズ、食べやすい大きさに切った茹で野菜、②の切干し大根、①の豚肉、塩昆布を乗せ折りたたむ。中弱火に熱したフライパンに戻し、チーズが溶ける程度にあたためる。

##### 【△チップス】

残った生地を焼いて三角形の食べやすい大きさに切り、170℃のサラダ油で揚げる。