

平成27年度米粉料理コンテスト入賞レシピ

『米粉で巻き巻きおやき風』

〔材料・分量（4人分）〕

- ・長ねぎ…1/2本 ・なす（中）…1個 ・人参…1/4本 ・ピーマン…1個
- ・豚ひき肉…30g ・油…少々
- A {
 - ・味噌…25g ・上白糖…20g ・水…100cc ・みりん…15cc
 - ・料理酒…15cc}
- ・水で溶いた片栗粉…適量
- ・白玉粉…40g ・米粉…60g ・牛乳…140cc ・塩…少々
- ・サラダ油…小さじ1 ・油揚げ…2枚

〈作り方〉

- ① 長ねぎはみじん切り、なす、人参、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② 油をしいたフライパンで豚ひき肉と①を炒め、Aで味つけをし、片栗粉でとじる。
- ③ 白玉粉に少量の水（分量外）を入れてダマにならないように練り、米粉・牛乳・塩・サラダ油を入れて30分位、生地をねかせる。
- ④ ③の生地をサラダ油（分量外）をしいた卵焼き器で2枚焼く。
- ⑤ 油揚げを包丁を入れて広げ、片栗粉をふり（分量外）、その上に④さらにその上に②をのせ、のり巻きの要領で巻く。もう1枚も同じように作る。フライパンで表面に焼き目をつけ、1本を6等分に切って盛り付ける。

おやきの簡単版です。外に巻く油揚げを肉やベーコンなどでアレンジできます。

