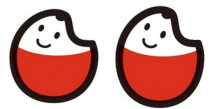


令和3年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『米粉で作る きんぴらごぼうのサラダピッツァ』

相性抜群のご飯ときん
ぴらごぼうを、米粉のピ
ザにチェンジ!
魚焼きグリルを使えば、
手早くふっくら焼けます
よ♪



〔材料・分量〕 16cm 2枚分

■ きんぴらごぼう	■ ピザ生地	■ サラダ (トッピング)
にんじん … 1/2本	米粉 …… 100g	春菊、水菜、小ねぎ ……………全部で30g
ごぼう … 1/3本	おから …… 80g	B { オリーブオイル ……少々 塩 ……少々
植物油 ……小さじ1	砂糖 …… 10g	
水 ……大さじ3	塩 ……ひとつまみ	
A {	ベーキングパウダー …………… 5g	
	砂糖 ……小さじ1	
	みりん ……小さじ2	
	醤油 ……小さじ2・1/2	オリーブオイル… 10g
白いりごま…小さじ1	豆乳 …… 100g	
マヨネーズ…小さじ1		

〔作り方〕

【きんぴらごぼう】

- ①にんじんとごぼうを千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②鍋に植物油を入れ、中火でごぼう→にんじんの順に炒め、水を加えたら蓋をして加熱する。
- ③柔らかくなったら蓋を取り、Aを入れて煮絡める。白いりごまを混ぜて火を止める。

【ピザ生地】

- ①ボウルに米粉・おから・砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れてゴムベラで混ぜ、オリーブオイルと豆乳を加えて、つやが出てひと固まりになるまで捏ねる。
- ②生地を2等分してそれぞれ丸め、手のひらに打ち付けながら平たくする。手のひら大になったらアルミホイルにのせ、直径16cm、厚み1cmになるよう指の腹で中心から外側に向かって押し広げていく。
- ③魚焼きグリル (両面※) を2分予熱し、生地を1枚入れて5~6分焼く。
- ④一度取り出してマヨネーズを小さじ1/2を塗り、半量のごぼうをのせてさらに3~4分焼く。2枚目を焼く際は予熱不用。1枚目より早く焼き上がるので、焼き加減に注意する。

【サラダ (トッピング)】

- ①春菊は葉の部分のみ、水菜は3cm、小ねぎは小口切りにしてボウルで混ぜ合わせ、Bを絡める。
- ②焼きあがったピザにサラダを半分ずつトッピングする。

※片面焼きの場合は、アルミホイルにのせたまま先に底面をフライパンで焼き色がつくまで焼く。その後、予熱したグリルに入れて両面焼きと同じ手順で焼く。片面焼きは焼けるまで時間がかかります。