



じのもん野菜料理コンテスト 準グランプリ・レシピ



『米粉の巻き巻き野菜ロール』



じのもん

材 料 (2人分)

A		B		C	
米粉	50g	きゅうり	1/2本	鶏ササミ	1本
牛乳	120～150cc	レタス	1枚	塩	ひとつまみ
卵	1個	スティックセニョール	2本	酒	大さじ2
塩	ひとつまみ	(茎ブロッコリー)		水	大さじ2
片栗粉	小さじ1	塩	小さじ1		
		ハム	2枚	マヨネーズ	小さじ2
		チーズ	2枚	サラダ油	小さじ1/2

作り方



- ① 卵はといておく。
- ② ボールに米粉を入れ、①と塩、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、固さを調節しながら生地をつくる。(お玉ですくってサラサラ落ちる程度)
- ④ フライパンを火にかけ、温まったらサラダ油を入れ、キッチンペーパー等で薄く広げる。弱火にして③をお玉1杯ずつ流し入れ円形に広げて焼く。片面2分程度ずつ、両面焼く。焼けたら皿に取り、冷ましておく。(米粉のクレープ)
- ⑤ きゅうりはスティック状に切る。
- ⑥ レタスは手でちぎり、食べやすい大きさにしておく。
- ⑦ スティックセニョールは、塩を入れた湯でゆでておく。
- ⑧ 鶏ササミに塩を振り、フライパンに入れる。
- ⑨ ⑧に酒と水を加えて中火で5分程度煮る。火が通ったらそのまま冷まし、割いておく。
- ⑩ ④のクレープにきゅうり、レタス、スティックセニョール、⑨のササミやハム、チーズ(好みで)をのせ、マヨネーズをかけて巻く。



考案者
三幣望未さん

子どもも食べやすく、見た目もおしゃれ!! 食欲をそそります。
食を楽しめるように、材料のほとんどが千産千消(地産地消)♪
野菜がたっぷり食べられ、野菜を季節で変えればアレンジも可能!!

事業者: アグリッシュたてやま
(館山市農産物直売所連絡協議会)

