

4.

米粉の巻き巻き野菜ロール

山 館
じのもん料理
コンテスト



アピール
ポイント

子どもも食べやすく、見た目もおしゃれ!! 食欲をそそる。食を楽しめるように心掛けました。材料のほとんどが地元産で地産地消（地産地消）♪

野菜がたっぷり食べられる&中身の野菜を季節ごとに変えればアレンジも可能!!

材 料

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



作 り 方

- A
- ①卵はといておく。
 - ②ボールに米粉を入れ、①の卵、塩を加えて混ぜる。
 - 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）
- B
- 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。
- C
- ⑧鶏ササミに塩を振り、フライパンに入れる。
 - ⑨⑧に酒と水を加えて中火に5分程度かける。火が通ったらそのまま冷まし、割いておく。
 - ⑩④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。