

## 《かんたん手作り米粉のピザ》

### <材料>

※25 cm 1 枚分

強力米粉(波里製品)	150 g
上白糖	7 g
荒挽き黒コショウ	少々
食塩	4 g
オリーブオイル	5 g
ドライイースト	2 g
水	120 g
ピザソース	適宜
チーズ	適宜

※具材 (お好みの物、お好みの量をご使用下さい)

ソーセージ・ハム・ベーコン・サラミ・魚介類・トマト・コーン・ピーマンなど

### <作り方>

(ミキシング) ①オリーブオイル以外の材料をボウルに入れ、良く混ぜてひと固まりにします。

②オイルを加え、良く混ぜたら手首に体重を掛けて良く捏ねます。

※目安：軽く伸ばしても切れない位まで。

(フロアタイム) 20分程 (冬期は40分程) ※室温保管で大丈夫です。

(サイズ) 25 cm 1 枚

(成形) 円を描いたクッキングシートの上に生地を乗せ、手で丸く広げながら成形をします。 ※丸く成形したら5分程置きます。

(トッピング) ①ピザソースを塗ります。

②ベーコンなど載せます。

③お好みの野菜類を載せます。(コーン・ピーマンなど)

④チーズを載せます。

⑤最後に水分の多い野菜などを載せます。(トマトなど)

(オープン) 220℃・12分～13分程焼成します。

※焼けたら熱いうちに切って食べて下さい。

### 【注意】

1. 味付け等はお好みで調節して下さい。

2. 条件等により生地の硬さや工程時間など多少異なります。

3. 焼成温度、焼成時間などはオープンの機種により異なりますので、焦がさない様に確認をしながら焼いて下さい。

4. 怪我、火傷には十分に気を付けて下さい。

※このレシピは、弊社設備でのテスト結果を基に作成しています。

## 《かんたん米粉の秋野菜のシチュー》

<材料>

(豆乳仕立て)

(4~5人分)

お料理自慢の薄力粉 (波里製品) ※とろみ付用	100g
水 (ア)	350cc
豆乳(成分無調整品)	700cc
水 (イ)	1000cc
コンソメ	(固形の物は3個) (粉末の物は15g)
玉ねぎ(大)	1個
有塩バター	30g
豚肉 (小間切)	100g
カボチャ(加熱品)	200g
さつまいも(加熱品)	200g
人参	100g
しめじ	80g
食塩	※目安: 2g~3g
コショウ	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスし、カボチャ・さつまいも・豚肉・人参は一口大に切ります。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・豚肉・しめじを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら水(イ)・人参を加え、柔らかくなるまで煮て下さい。(強火)
- ③ ②に豆乳・コンソメを加え、良くかき混ぜて下さい。
- ④ とろみを付けます。ボウルに米粉と水(ア)を入れて良く混ぜ合わせ、鍋の中をかき混ぜながら少しずつ加えてとろみを付けて下さい。
- ⑤ カボチャ・さつまいもを加えて1分程で火を消して下さい。(弱火→消す)  
(カボチャは崩れやすいのであまりかき混ぜない事)
- ⑦ 出来たら器に盛り付けします。  
※かぼちゃとさつまいもはセイロで蒸した物を使用。

【注意】

1. 味付け等はお好みで調節して下さい。
2. 生のさつまいもやカボチャを使用の時は、②に加えて下さい。
3. 具材量は目安ですので好きな物、好きな量をご使用下さい。
4. 火傷には十分に気を付けて下さい。

 namisato

# 《米粉の関東風桜餅》

## <材料>

お料理自慢の薄力粉(波里製品)	70g
白玉粉(波里製品)	30g
上白糖	15g
水	200g
食紅	微量
塩漬け桜葉	適量
(中餡)	
小豆こし餡	適宜

## <工程>

- ① ボウルに粉類・砂糖・水を入れ、泡だて器で良く混合します。
- ② ①に食紅を微量加え、良く混合しピンク色に着色します。
- ③ 微弱の火で温めたフライパンに油を少量塗り、②の生地を小判型に流し入れます。※目安サイズ：長さ12cm×幅6cm程
- ④ 焼き色を付けない様に焼き、裏返しにして軽く裏も焼きます。  
※表面1分弱・裏面10秒程
- ⑤ 焼けた生地をお皿などに取り、冷めたら俵型にした餡玉30g程を生地で包み、最後に塩漬けの桜葉を巻いて仕上げます。

## [下準備]

- 1.桜葉はきれいに洗って軸を取り、水気を拭き取る。
- 2.餡は俵型にしておきます。
- 3.色粉は少量の水で溶いておきます。

## 【注意】

- 1.材料によっては硬さ等が変わりますので加水量を調節して下さい。
- 2.IHコンロの場合は180℃設定で行って下さい。
- 3.火傷には十分に気をつけて下さい。

※このレシピは、弊社設備でのテスト結果を基に作成しています。

# 《白玉団子》

(フルーツポンチ)

## <材料>

白玉粉 (波里製品)	200g
仕込み水	180g
シロップ漬けフルーツ(缶詰)	適量

## <工程>

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら指で混ぜ合わせ、全て水が入ったら手で全体に良く捏ねます。(耳たぶより若干硬めに調整する)
- ②①を分割します。8g～10g程に分けて丸めます。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰している中に②を湯の中に静かに落とし入れます。
- ④生地が全部入ったら中火で茹でます。
- ⑤団子が浮いて来たら1分半程そのまま茹でます。
- ⑥ボウルに冷水を用意し、茹で上がった団子を冷やします。
- ⑦水気を良く切ったらフルーツとからめます。
- ⑧器に盛りつけます。

## 【注意】

1. 生地の硬さ等は季節などにより若干異なります。
2. 火傷には十分に気を付けて下さい。