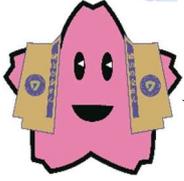


涌谷町元気モリモリ食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第7回目は、JA新みやぎ涌谷地区女性部 富田慶子さんの米粉を使ったレシピを紹介します。

◆じゃがピザ◆



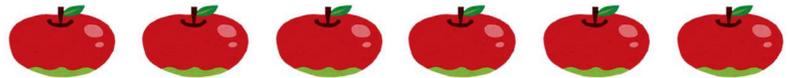
材料（24cmフライパン2枚分）

じゃがいも 正味 500g
米粉 100g
オリーブ油 適宜
ピザソース 適宜
（ケチャップで代用してもOK）
とろけるチーズ 適宜
※好みの具（野菜はごく細切り、または炒めておく）

作り方

- ※好みの具（野菜はごく細切りまたは炒めておく）
- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、米粉と混ぜ合わせる。
 - ②フライパンを中火にかけてオリーブ油をぬり①の半量をお玉で全体にのぼす。焼き色がつかうまでふたをして焼く。具の用意をする。
 - ③焼き色がついたらひっくり返す。焼き色がついた方にオリーブ油をぬり広げる。ピザソースをぬり、具をのせてチーズを散らす。ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

◆アップルケーキ◆



材料

米粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
りんご 1/2~1個
卵 3個
バター 25g×2
牛乳 大さじ1
砂糖 80g
シロップ用砂糖 大さじ2
油 少々

作り方

- ①りんごは皮と芯を取って8等分にし、厚さ5mmのいちょう切りにする。（塩水にはつけない）
 - ②フライパンにバター25gを溶かして砂糖大さじ2を入れシロップを作り、りんごを加える。
 - ③ボウルに卵を溶きほぐしてから砂糖80gを入れてよく混ぜる。
 - ④③に米粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらで底からよく混ぜる。
 - ⑤小鍋に牛乳とバター25gを入れ、バターを溶かして熱いうちにゴムべらにつたわせて生地全体に均一に流し込んでよく混ぜる。
 - ⑥生地をりんごの入ったフライパンに流してふたをして焼く。
- ⑦表面の生地がかたまり始め、底に焼き色がついたら上下を返して焼く。串を刺してみて生の生地がついてこなければ焼き上がり。



JA新みやぎでは、白米を預けて米粉にすることができます。
次回は、涌谷幼稚園の藤本先生とPTA会長の中村さんの活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

