

 おうちご飯レシピ

季節の野菜 たっぷり 米粉のほうとう

利恵先生からのワンポイント

- ★米粉の麺は生地を寝かせる必要がないので、つゆで具材を煮込んでから打ち始めてOKです。
- ★豆腐の水分である程度素地はまとまりますが、硬いと感じたら指先に水を付けてこねていくと調整しやすいでしょう。
- ★米粉を使った麺はもちもち食感で食べ応えがあり、腹持ちも良いので食べ過ぎ防止にも効果的。



材料（4人分）

ニンジン	1/2本
サトイモ（中）	3個
豚バラ肉（薄切り）	150g
油揚げ（油抜き済み）	1枚
カボチャ	1/6個
長ネギ	1本
シメジ	1パック
a) 水	800cc
和風だしの素	1袋
濃い口しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ4
b) 米粉	150g
かたくり粉	100g
塩	小さじ2/3
絹ごし豆腐	200g
みりん	大さじ1

作り方

- ① ニンジンはいちょう切りにする。サトイモは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、分量外の塩でもんであく抜きしたら水で洗い流す。
- ② 豚バラ肉は5cm幅、油揚げは1cm幅の短冊切り、カボチャは種とわたを取り除いて3cmの角切り、長ネギは斜め切りにする。シメジは石突きを取ってほぐす。
- ③ 鍋に①とa)を入れ、ふたをして中火にかける。サトイモに火が通ったら、②としょうゆを加えてあく取り。カボチャが軟らかくなったらみそ3/4を煮溶かす。
- ④ ボウルにb)を入れて混ぜ合わせたら、豆腐を加えて手でこねる。ひとまとまりになってきたら4等分にして丸める。
- ⑤ ④一つ分をちぎれ防止にクッキングシート2枚で挟んだら、麺棒で厚さ5mmに延ばし、端から1cm幅に切っていく。残り3個も同様に。
- ⑥ 大きめの鍋に湯を沸かし⑤を入れ、浮かんできたらさらに1、2分間ゆでてからざるにあける。
- ⑦ ③に水気を切った⑥と残りのみそ、みりんを加え、沸騰させないようにして煮たら出来上がり。

使用したMOA自然食品

油あげ/和風だしの素/瑞雲醤油こいくち/京丹仕込み米こうじ味噌/パウダーライス/片栗粉/塩・海苔子/瑞祥きぬごしとうふ



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>

このレシピは機関誌『楽園』77号（2019秋）に掲載したものです