



お米のレシピ *supported by* 全農

彩り野菜で
ふんわりおいしい！



レンジで作れる♪米粉のもちふわお好み焼き

食材（1人分）

豚バラ肉	2枚
キャベツ	50g
(A)	
・米粉	大さじ4
・卵	1個
・顆粒和風だし	小さじ1/2
・水	大さじ3
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
青ネギ	少々
※カットネギでも可	

作り方

- ① キャベツをピーラーでそぎ、ボウルに(A)の材料とともに入れ、よく混ぜる。耐熱皿に丸くなるように置き、半分にちぎった豚バラ肉を乗せる。
- ② ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱。
- ③ 取り出してお好みソースとマヨネーズをかけ、キッチンバサミで切ったネギを乗せる。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

