



2種類の小麦粉を使うと、パンに変身。オリーブオイルが回る、ネギたっぷりネギパンができてあがり。

くるくるネギパン



<材料>

- 薄力粉 1カップ
- 強力粉 1カップ
- ぬるま湯 3/4カップ
- オリーブオイル 大さじ2
- 万能ネギ 8本
- 塩 小さじ1/2
- 胡椒 少々
- 油 大さじ2
- 打ち粉(小麦粉) 少々

<作り方>

- 1 2種類の小麦粉をふるってボウルに入れる。これにぬるま湯を少しずつ入れてこね(A)、耳たぶくらいの固さになったらぬれ布巾をかけて20分位置く。
- 2 万能ネギは細かく切っておく。
- 3 大きめのまな板に打ち粉をして、めん棒で20cm角に伸ばす。(B)
- 4 3のまわり1cmを残して一面にオリーブオイルをぬり、2の万能ネギをのせ、塩、胡椒をふる(C)。手前からくるくる巻く(D)。両はしを持って上下に振りながら40cm位に伸ばし(E)4等分に切る(F)。
- 5 4の1個を伸ばしながらうず巻き状に巻く(G)。めん棒で上から軽く押さえる。
- 6 フライパンに油を熱し、5を両面こんがり焼く(H)



小麦粉が苦手な子にも

混ぜて焼くだけ！ りんごとかぼちゃの米粉ケーキ



<材料>直径18cmのケーキ型 1個分

- リンゴ 100g
- 砂糖 大さじ2
- バター 20g
- レモン汁 10cc
- 米粉 100g
- 砂糖 70g
- 油 50cc
- 卵 2個
- ベーキングパウダー 3.5g
- カボチャ 100g

<作り方>

- 1 ボウルに油を入れ、砂糖を入れて、さらに卵を入れ混ぜる。
- 2 カボチャとリンゴを小さく切ってお鍋にいれる。砂糖、バター、レモン汁を入れてゆっくりと煮詰める。
- 3 1に2の半分を入れ、混ぜたら生地完成。
- 4 型にクッキングシートを敷き4の生地を流し、2の残りの半分のをのせ170℃のオーブンで30分焼く。

グルテンフリーとは、小麦などに含まれるたんぱく質のグルテンをとらない食事法です。小麦粉の代わりに、米粉、ジャガイモ粉、トウモロコシ粉などを使うと、小麦アレルギーなどの予防、改善に良いと言われています。

