# 米粉

## からあげ

| 材料名 | 分量 | |
|---|---|---|
| 鶏肉(もも) | 60 | g |
| 生しょうが | 0.5 | g |
| 濃口しょうゆ | 3 | g |
| 酒 | 0.5 | g |
| にんにく | 0.3 | g |
| 米粉 | 8 | g |
| 水 | 15 | g |
| 揚げ油 | | g |

### 栄養成分
（該当に○印）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 計算値 | | ○ | （五訂による） |
| 実測値 | | | 自社 |
| | | | 公的機関 |
| エネルギー | | 207.00 | kcal |
| たんぱく質 | | 10.40 | g |
| 脂質 | | 14.50 | g |
| 無機質 | ナトリウム | 206.00 | mg |
| | カルシウム | 4.00 | mg |
| | マグネシウム | 15.00 | mg |
| | 鉄 | 0.40 | mg |
| | 亜鉛 | 1.10 | mg |
| ビタミン | A レチノール当量 | 23.00 | μg |
| | B1 | 0.05 | mg |
| | B2 | 0.12 | mg |
| | C | 2.00 | mg |
| 食物繊維総量 | | 0.00 | g |
| 食塩相当量 | | 0.50 | g |

### 作り方

① 鶏肉に下味をつけてしばらくおく。
② 米粉を水でとく。
③ ②に①をつけ、１８０℃の油で揚げる。

### ◆ 一口メモ ◆

米粉で揚げるとカラッと揚がり、冷めてもおいしいです。
お弁当や料理教室などのメニューにおすすめです。

## マヨネーズ風ソース

| 材料名 | 分量（250cc） | |
|---|---|---|
| 絹こし豆腐 | 60 | g |
| かぼちゃペースト | 30 | g |
| A 米粉 | 60 | g |
| A かたくり粉 | 3 | g |
| A 塩 | 5 | g |
| A 砂糖 | 5 | g |
| A こしょう | 少々 | |
| A 削り節 | 3 | g |
| A 水 | 120 | cc |
| A 油 | 13 | g |
| A 酢 | 50 | g |
| ねりがらし | 2 | g |

### 栄養成分
（該当に○印）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 計算値 | | ○ | （五訂による） |
| 実測値 | | | 自社 |
| | | | 公的機関 |
| エネルギー | | 459.00 | kcal |
| たんぱく質 | | 7.50 | g |
| 脂質 | | 15.70 | g |
| 無機質 | ナトリウム | 2021.00 | mg |
| | カルシウム | 40.00 | mg |
| | マグネシウム | 55.00 | mg |
| | 鉄 | 1.30 | mg |
| | 亜鉛 | 1.20 | mg |
| ビタミン | A レチノール当量 | 93.00 | μg |
| | B1 | 0.14 | mg |
| | B2 | 0.07 | mg |
| | C | 10.00 | mg |
| 食物繊維総量 | | 1.90 | g |
| 食塩相当量 | | 5.10 | g |

### 作り方

① 削り節でだしをとり、冷ます。
② ミキサーに豆腐とかぼちゃペーストとAを入れて混ぜる。
③ 弱火でとろみがつくまで混ぜながら煮る。
④ 火を止め、からしと酢を加えなめらかになるまで撹拌し、味をととのえる。

### ◆ 一口メモ ◆

米粉を使った卵アレルギーでも食べられる手作りのマヨネーズ風ソースです。
豆腐とかぼちゃでマヨネーズのような色になります。