

料理名	米粉ドリア			6人分
材料と分量				その他器具等
豚バラかたまり	250g	バター	大さじ1	フライパン ポリ袋 木べら
シメジ	200g	チーズ	70g	
タマネギ	2.5個	塩	小さじ2.5	
サラダ油	大さじ1	米	2.5合	
牛乳	1000ml	顆粒コンソメ	大さじ1.5	
米粉	60g			
作り方				
<p>① 豚バラ肉は、1センチ厚さに切り、さらに1センチ幅に切る。塩の2/3量を揉み込んでしばらく置く。シメジは石突きを取り、タマネギは繊維に沿って薄切りにする。</p> <p>② フライパンに油を入れて加熱し、豚肉を炒める。表面の色が変わったらタマネギを加え、一混ぜしてふたをし、蒸し焼きにする。タマネギが透明になったらシメジを入れて、シメジがしんなりするまで炒める。</p> <p>③ 牛乳に米粉を入れてよく混ぜ合わせる。底に粉が残らないよう、混ぜながら②のフライパンに全量を加える。</p> <p>④ 焦げ付かないよう木べらで混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。香り付けにバターを加え、味を見て、足りなければ塩を足す。</p> <p>⑤ グラタン皿に、コンソメを加えて炊いたご飯を入れ、その上に④のソースをかけ、チーズをのせて、220℃のオーブンの上段で、チーズに焦げ目がつくまで焼く。</p>				
ポイント				
<p>○ 米粉は牛乳で溶いても底に沈むので、よく混ぜてください。</p> <p>○ トースター、グリルでもできます。</p>				

料理名	カプレーゼ			6人分
材料と分量				その他器具等
トマト	3個	塩	好みの量	
西尾の牧場「酪」のさけるチーズ	70g	黒こしょう	好みの量	
ハーブ(バジル等)	ひとつかみ	オリーブオイル	適量	
軽く煎ったクルミ	25g			
作り方				
<p>① くるみは、粗く刻む。</p> <p>② トマトは食べやすい大きさに切る。STRINGチーズは裂き、ハーブは刻む。</p> <p>③ トマトとチーズを皿に盛り、くるみ、ハーブ、オリーブオイルを混ぜ合わせたものをかける。</p> <p>④ 上から塩、黒こしょうを振る。</p>				
(ポイント)				
<p>○ STRINGチーズは、裂くことで表面積が大きくなり、他の食材とよく味がからみます。</p> <p>○ 時間に余裕があれば、くるみの薄皮をつまようじなどで丁寧にとると苦みがありません。</p> <p>○ 色の鮮やかさを活かすよう、きれいに盛りつけてください。</p>				