

★7月定例会★

日 時 令和元年7月31日(水) 9:00~12:15

場 所 徳島県立障がい者交流プラザ 調理実習室

内 容 米・米粉を使ったレシピの試作

もち麦入りわかめご飯・豆腐ハンバーグ・グラタン・甘酒 de フォンデュ

人参がレット・もやしとハムのスープ・コーンスープ・一口ドーナツ

米粉どら焼き・ごま豆腐・クッキー・草もち・ポリ袋でバナナドーナツ

13品試作

・その他連絡

参加者 会員12名+関係者2名



もち麦入りわかめご飯



グラタン



豆腐ハンバーグ



人参ガレット



甘酒 de フォンデュ



コーンスープ



もやしとハムのスープ



ごま豆腐



草もち



クッキー



一口ドーナツ



米粉のどら焼き



ポリ袋でバナナドーナツ



【 試食タイム 】

## 米粉の特長



- ①パンやめんにした場合、やわらかくてもっちりとした食感になる。
- ②油の吸収が少ないので、揚げ物などは、カラッと仕上がりヘルシー。
- ③水を加えてもダマにならず、簡単にむらなくとろみが付けられて、失敗が少ない。
- ④グルテンを含まないので、小麦やグルテンが苦手な方でも食べることができる。

### ※米粉の使いみち

パンやめん、ケーキなどの材料にもなり、てんぷら粉やスープのとろみ付けなどにも使うことができます。

資料：「お米・ごはん BOOK」公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構