

コーン米粉パン／お豆たっぷり、あさりのクリームスープ

| 考案者 | 中島たかこさん (札幌市)

材料

4人分

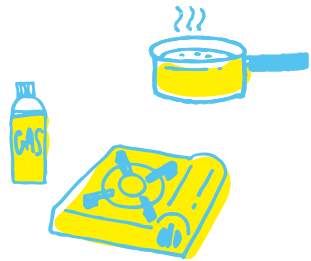
●米粉パン (ポリ袋1個分)

- A
- 米粉 (道産).....カップ1 (110g)
 - ベーキングパウダー.....小さじ1/3 (1.3g)
 - てん菜糖.....大さじ1.5 (13.5g)
 - 豆乳 (無調整).....120~150ml
 - スイートコーン (粒).....60g (小型缶、パウチ相当)

●クリームスープ

- 玉ねぎ.....1/8個
- 長いも.....約5cm (120g)
- カラフルな豆のドライパック.....40g
- コンソメ顆粒.....小さじ1 (3g)
- こしょう.....適量 (0.01g)
- 米粉 (道産).....大さじ1.5~2
- B
 - あさり水煮缶.....約75g (水分込小1缶)
 - 豆乳 (無調整).....カップ2 (400ml)
 - しょうゆ.....小さじ1

- 煮沸用の水.....適量



食べ応え満点！そうめんと大豆のクラムチャウダーリゾット

| 考案者 | 和田順子さん (札幌市)



材料

4人分

- そうめん.....4束 (200g)
- 粉末クラムチャウダースープの素.....4袋
- 煎り豆 (大豆、市販品).....大さじ4
- お湯 (飲料水).....720ml

栄養価 (1人分)		脂質	5.6g
エネルギー	306kcal	炭水化物	51.7g
水分	186.6g	食物繊維	3.8g
たんぱく質	11.1g	食塩相当量	3.2g

【コメント】お湯を沸かし、スープの素に細かく折ったそうめんと煎り大豆を入れて20分おくだけで、手軽にリゾット風になる。

作り方

●米粉パン

①ボウルにポリ袋の口を開いておき、A以外の材料を入れ、袋の口を押さえながら、てん菜糖を溶かすように軽く揉む。

②①にAを入れて袋の口を押さえながら、粉気がなくなるくらいに軽く揉んだ後、空気を抜いて袋の口を結ぶ。

●クリームスープ

③ボウルにポリ袋の口を開いておき、玉ねぎはみじん切り、長いもは1cm弱の角切りにしてから入れ、続けて豆、コンソメ、こしょうを入れる。

④③に米粉を入れ、袋の口を手で押さえながら粉を材料全体にまぶすように軽く振る。

⑤④にBを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。

●上記2つを同時に加熱

⑥水を入れた鍋に、②と⑤を入れて火にかける。しっかり沸騰してから、火を弱め、軽い沸騰が続く状態で15分程度火が通るまで加熱してできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ポリ袋 (11号位) 2枚、ボウル

料理のコツ・ポイント

○パンは、袋に入れたまま、熱いうちに丸形に整えるときれいに仕上がる

○スープの野菜の歯ごたえを残したいときは、パンより早めにお湯から出す

○あれば、ブロッコリーをスープに加えてもよい



栄養価

1人分

	米粉パン	クリームスープ
エネルギー	145kcal	130kcal
水分	47.1g	156.6g
たんぱく質	3.3g	10.2g
脂質	1.0g	3.0g
炭水化物	29.8g	15.3g
食物繊維	0.7g	2.3g
食塩相当量	0.2g	0.7g

【コメント】道産の米粉でもちもちしたパンととろみのあるスープの2品を一度に調理できる。