



家庭でもできる
米粉料理集

青森県西北地域県民局地域農林水産部



発行に当たって

西北地域は、米が農業生産額の4割を占める米中心の地域です。しかし、国民一人当たりの米の消費量は、年間約60kgとピーク時の半分まで減少し、そのため米価の下落とともに農家の経営を圧迫しています。

また、様々なライフスタイルが存在する中、主食用としての米の消費量は限界にきており、主食用以外の新しい用途への利用が重要となっています。

こうしたことから、国や県では米粉用米の作付拡大を進めており、米粉の利用拡大が必要不可欠となっています。

西北地域県民局では、米粉の活用による新たな米ビジネスの創出の可能性を検討するため、平成21年度から2か年の予定で「奥津軽の米ビジネス創出プロジェクト事業」を実施し、米粉の利用拡大に取り組んでいます。

この度、当事業の一環としてレシピ集を発行することといたしました。

今回掲載したレシピは、昨年行われた第1回米粉加工品コンクールで入選した作品のほか、一般家庭で手軽にできるメニューを掲載いたしました。

多くのご家庭でこのレシピ集を活用していただき、米粉に親しんでいただければ幸いです。

平成22年11月

西北地域県民局地域農林水産部長

市川純二

目次

1	新たな米粉商品	1
2	米粉の特性	2
3	米粉の機能性	3
4	米粉料理レシピ	
(1)	鶏もも肉の中華香味ソース	4
(2)	米粉のピロシキ風	5
(3)	夏野菜の豆板醤炒め	6
(4)	カレー風味クレープ サラダ包み	7
(5)	長いものニョッキつがるの恵み	8
(6)	味噌かい焼きキッシュ	9
(7)	米粉餃子	10
(8)	えのき茸と卵のスープ	11
(9)	薬膳スープ	12
(10)	簡単ミニおはぎ	13
(11)	雪の華	14
(12)	米粉クレープ	15
(13)	米粉のクレープオレンジ風味	16
(14)	なんでしゅー菓	17
(15)	あっぷるクッキーパイ	18
(16)	米粉のバナナマフィン	19
(17)	米粉のロールケーキ	20
(18)	抹茶の米粉クッキー	21
(19)	かぼちゃマン	22
(20)	ねぎ味噌ミルク米粉パン	23
(21)	簡単フライパンで作るパリパリ米粉ピザ	24

(注) 米粉は、微細粒米粉を使用





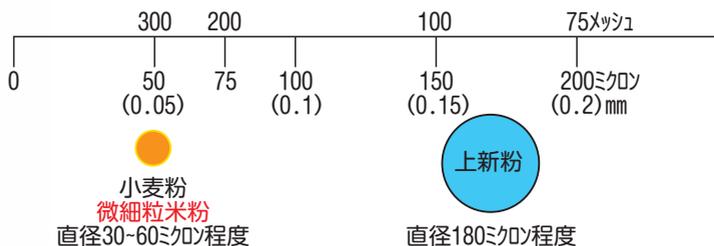
1 新たな米粉商品

これまで、米粉はせんべいや和菓子などに使われてきましたが、製粉技術の向上により小麦粉と同程度の微細粒米粉の製造が可能となりました。

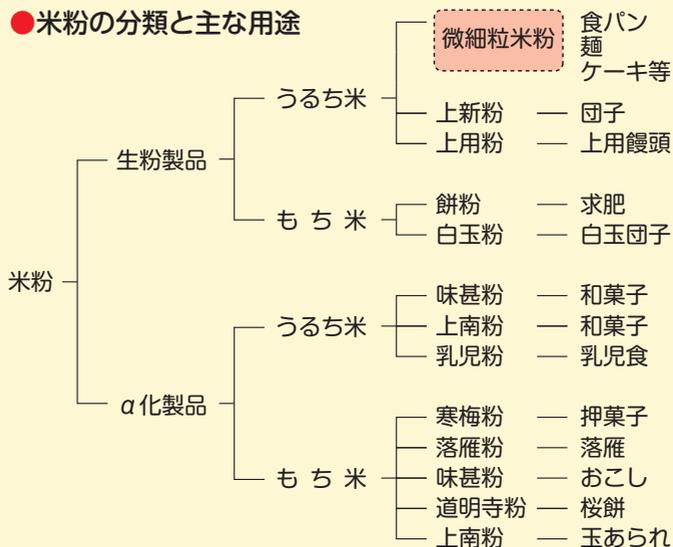
このため、パンや麺、パスタなどの様々な食品に利用されるようになり、米粉独特な性質や食感を活かした新たな米粉製品が開発されています。

微細粒米粉は従来の米粉(上新粉)よりも粒子が細かいので、小麦粉や片栗粉の代わりとして、衣からとろみ付け、つなぎまで様々利用できます。

また、上新粉に比べて水に混じりやすく、溶けやすいので、料理の幅が広がります。



● 米粉の分類と主な用途



2 米粉の特性

米粉を小麦粉と同じように利用する場合、用途によってはつなぎのためにグルテンを添加する必要があります。

米粉でできたものは、パンのように水分が高いものではもちもち感があり、クッキーのように水分が少ないものではカリッとクリスピーな感触が楽しめます。

また、米粉はアレルギーを誘発しない食品です。

●小麦粉・米粉の利用範囲

薄力粉	少ない	ケーキ	米粉のみ
		ホワイトソース	
		クッキー	
		たこ焼き	
天ぷら			
ホットケーキ			
フォー（米粉麺類）			
クッキー			
和菓子			
うどん			
肉まん			
中華麺			
餃子の皮			
パン			
強力粉	多い		米粉にグルテンを添加

米粉商品の特徵

- ◇もちり感：パン、ドーナツなど
- ◇しっとり感：シフォンケーキなど
- ◇さっくり感：天ぷら、唐揚げのころもなど
- ◇とろーり感：カレー、シチューのルーなど

3 米粉の機能性

(1) タンパク質の栄養価

タンパク質の栄養価の指標とされているアミノ酸スコアでの比較では、米粉の65に対して、小麦粉(38~44)となっており、米粉は小麦粉に比べて栄養価が高く、良質な食品と言えます。

アミノ酸スコア比較

小麦粉			米粉 (米)	牛乳・卵・魚・肉類
薄力	中力	強力		
44	41	38	65	100

*五訂食品成分表から抜粋

(2) 血糖値の上昇が緩慢

米は小麦粉に比べて摂取したときの消化が緩やかであり、結果として血糖値の急激な上昇が抑えられ、緩やかな上昇を示すので、腹持ちが良いとされる所以です。

(3) 米粉は小麦粉に比べて油の吸収率が低い

小麦粉と米粉の油の吸収率を比較すると、小麦=50%弱、米粉=30%弱と、米粉の方が低吸油でヘルシーなのです。例えば、てんぷらの衣に米粉を使うと、いつもよりさっぱりした味になり、冷めてからもサクサク感が長く続きます。



鶏もも肉の中華香味ソース

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 4人分 ●

米粉	50g		
鶏もも肉	400g		
塩	小さじ1/2		
揚げ油	適量		
長ねぎ	1本		
にんにく、しょうが	大さじ1	酢	大さじ3
鷹のつめ	1本	醤油	大さじ2
レタス、トマト	適量	砂糖	大さじ1



作り方

- ①一口大の鶏肉を塩で下味をつける。
- ②米粉を水で溶き、鶏肉に付けて揚げる。
- ③にんにく、しょうが、鷹のつめはみじん切り、長ねぎは白髪ねぎにして、Aと混ぜておく。
- ④盛り付けた鶏肉にAをかける。
- ⑤トマト、レタスを添える。

米粉のピロシキ風

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 4個分 ●

■ 具

米粉	20g
豚挽肉	50g
にんにく	少々
ピーマン	1/2個
玉ねぎみじん切り	大さじ2
コーン	大さじ1
溶けるチーズ	20g
ゆで卵	1個
ケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	適量



■ 生地

米粉	70g
打ち粉用米粉	適量
卵	1個
砂糖	25g
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ①生地は、卵と砂糖、牛乳を混ぜる。
- ②次に米粉、薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ③打ち粉の上で丸くのばす。
- ④具はみじん切りの野菜と挽肉を炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味を付ける。
- ⑤米粉を混ぜて炒め、具をまとめやすくする。
- ⑥ゆで卵は刻んでおく。
- ⑦丸くのばした生地です⑤、⑥、チーズを包み、油で揚げる。

夏野菜の豆板醤炒め

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 4人分 ●

米粉	10g
なす	3個
いんげん	10本
豆板醤	小さじ2
甜麵醬	大さじ1
ガラスープ	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量



作り方

- ①いんげんを3つに切り、ゆでる。
- ②なすを切り、サラダ油でさっと炒めて取り出す。
- ③フライパンにサラダ油、豆板醤を炒め、甜麵醬、砂糖を入れ、野菜を戻す。
- ④ガラスープ、水溶き米粉を入れて、最後に醤油を混ぜる。

カレー風味クレープ サラダ包み

料理研究家 千葉 伸子さん (青森市)

材料と分量

● 4人分 ●

米粉	60g			
卵	1個			
砂糖	小さじ1			
牛乳	大さじ1			
カレー粉、塩	少々	マヨネーズ	大さじ2	
きゅうり	1/2本	青シソ風味	} A	
ロースハム	3枚	ドレッシング		大さじ2
サラダ油	少量	白すりごま		大さじ1



作り方

- ①卵と砂糖を混ぜ、米粉、塩、カレー粉を混ぜる。
- ②牛乳で固さを調整する。
- ③フライパンに油を入れ、小さいクレープを焼く。
- ④千切りにしたハムときゅうりを巻き、Aをつける。

長いものニョッキつがるの恵み

森のレストラン ライアン
今 淳一さん(つがる市)

材料と分量

● 4人分 ●

米粉	90g		
長いも	250g		
卵黄	1個		
塩	少量		
長ねぎ(細切り)	1/2本		
トマト(1cm角)	1/2個		
ズッキーニ	1/8個	ニンニク(きざみ)	1/2個
フライにしたごぼう	30g	唐辛子(輪切り)	1個分
ベーコン	50g	塩、こしょう	適量
オリーブ油	90cc	粉チーズ	適量



作り方

- ①ながいもは皮をむき、茹でて裏ごしする。
- ②ボールに裏ごしした長いもを入れ、米粉、塩、卵黄を入れて木じゃくしで切るように混ぜ練り袋に入れる。
- ③沸騰したお湯に絞り出しながらハサミで2cmの長さに切り落として浮いてくるまで茹でる。茹で上がったらずルにあげて水切りする。
- ④フライパンにオリーブ油、ニンニク、唐辛子を入れ、火にかけて香りが出てきたらベーコン、ズッキーニ、長ねぎ、トマトの順に炒め、茹で汁とニョッキを入れ、塩、コショウで味を整えて器に盛り、粉チーズをふり、フライにしたごぼうのをせる。

味噌かい焼きキッシュ

三橋 千穂さん (弘前市)

材料と分量

● 4個分 ●

米粉	100g
強力粉	10g
バター	50g
卵黄	1個
塩	2g
水	大さじ2
ホタテ貝柱	4個
長ねぎ (白い部分)	10cm
ミニトマト	4個
味噌	10g
パセリ	適量
サラダ油	小さじ1
粉チーズ	適量



卵	1個	} A
牛乳	100ml	
塩	適量	
こしょう	適量	

作り方

- ①良く冷やしたバターを細かくしながら、ふるった粉類と混ぜる。バターが全体に広がったら、卵黄、塩、水を加えてよくこねる。ぬれぶきんでくるみ、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ②長ねぎは薄めの斜め切りにしてサラダ油で炒め味噌を加えておく。ホタテ、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ねかせておいた生地をのばし、型に入れてオーブンで(180℃)で30分素焼きする。
- ④焼き上がった生地になegi、ホタテ、ミニトマトを配置よく盛りつけ、粉チーズをふり、Aを流し込む。
- ⑤オーブン(170℃)で20～25分焼き、パセリを飾る。

米粉餃子

笠原 有機さん (弘前市)

材料と分量

● 10個分 ●

米粉	100g
水	85g
塩	少々
豚ひき肉	100g
白菜	100g
にら	50g
にんにく	1かけら
しょうが	10g
油	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1



作り方

- ①米粉に水を入れこねて、30分なじませる。
- ②豚ひき肉、白菜、にら、にんにく、しょうが、醤油、ごま油、酒を入れこねてあんを作る。
- ③①を10等分にして薄くのばす。
- ④のばした皮にあんを包み、油をひいたフライパンで焼く。
こげめがついたら完成。

えのき茸と卵のスープ

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 4人分 ●

米粉	20g
卵	2個
えのき茸	1/3袋
固形スープ	1個
万能ネギ	2本
こしょう、にんにく	少々



作り方

- ① 4カップのお湯にスープを溶かす。
- ② にんにく少しとえのき茸を入れる。
- ③ 水溶き米粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。
- ④ 火を止め、万能ネギ、こしょうを入れる。

薬膳スープ

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 4人分 ●

米粉	20g
豚バラ薄切り肉	150g
しょうが、長ねぎ	適量
ガラスープ	大さじ1
絹ごし豆腐	1/2丁
塩、こしょう、ラー油	適量
きゅうり	1本
ザーサイ	大さじ3
クコの実	大さじ1



作り方

- ①6カップの水に、3センチに切った豚肉、長ねぎ、しょうがを加えて、半量になるまで煮込む。
- ②ガラスープを入れる。
- ③水溶き米粉でとろみをつけて、豆腐を加える。
- ④きゅうり、ザーサイ、クコの実を入れ、塩、こしょう、ラー油で味を整える。

簡単ミニおはぎ

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 8個分 ●

米粉	30g
ご飯	茶碗1杯強
砂糖	小さじ2
つぶあん	200g



作り方

- ①ご飯に砂糖、米粉を混ぜ、電子レンジで加熱する。
- ②粘りが出たら、小さく丸めて、つぶあんを包む。

雪の華

高橋 小百合さん（五所川原市）

材料と分量

●ロール 1本分●

■スポンジ生地

米粉	45g
卵白	3個分
グラニュー糖	35g
バニラエッセンス	少々
ベーキングパウダー	小さじ1/2
サラダ油	15g
牛乳	適量

■中のクリーム

生クリーム	140g
砂糖	大さじ2



■上のクリーム

クリームチーズ	100g
卵白	1個分
砂糖	25g

■かざりつけ

グラニュー糖	30g
生クリーム	30g
りんご	半分
粉砂糖	少々

作り方

- ①スポンジ生地は、米粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ②卵白をツノが立つまで固めに泡立て、途中でグラニュー糖を加える。
- ③別のボールに、サラダ油と牛乳を入れ、乳化させる。
- ④③にバニラエッセンスを少々加え、ふるった粉を入れながら混ぜる。
- ⑤卵白 1/3 量を④に加えて混ぜ合わせ、残りの卵白はゴムベラでメレンゲを潰さないようにサックリ混ぜていく。
- ⑥クッキングシートを入れた鉄板に、生地を流し込み 180℃で7分、170℃で7分焼く。
- ⑦冷めたスポンジ生地に中のクリームを塗って巻き、上のクリームをかけてから飾り付けをして完成。

米粉クレープ

ル・ポエム洋菓子店
熊谷 敏子さん（八戸市）

材料と分量

米粉	125g
卵	3個
牛乳	360cc
バター	50g
粉砂糖	50g
バニラオイル	キャップ1杯
V・S・O	キャップ3杯
生クリーム	適量
イチゴソース	適量
イチゴ	適量
バナナ	適量



作り方

- ①砂糖と米粉を合わせてふるう。
- ②バターを溶かす。
- ③卵をホイップする。
- ④③に①を混ぜる。次に②を混ぜる。
- ⑤④に牛乳を数回にわけて混ぜてからこす。これに、バニラオイル、V・S・Oを入れて混ぜる。
- ⑥⑤をフライパンで丸く焼き上げる。
- ⑦⑥に生クリーム、イチゴソース、イチゴ、バナナを入れて正方形に包む。

米粉のクレープオレンジ風味

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 4人分 ●

■米粉クレープ

米粉	90g
卵	2個
砂糖	45g
牛乳	200cc
食塩不使用バター	20g



バター 少量

■米粉カスタード

米粉	10g
卵黄	2個
砂糖	40g
牛乳	200cc
生クリーム	50cc

■オレンジソース

米粉	6g
オレンジ	2個
砂糖	大さじ1
リキュール	大さじ1

作り方

●米粉クレープ

- ①卵と砂糖を混ぜ、米粉を混ぜる。
- ②牛乳を混ぜ、溶かしたバターを混ぜる。
- ③室温で30分くらい生地を休ませる。
- ④フライパンに少量のバターを塗りこみ、クレープを薄く焼く。冷ましておく。

●米粉カスタード

- ①卵黄と砂糖をしっかり混ぜ、次に米粉を混ぜる。
- ②温めた牛乳を混ぜ、鍋に入れて、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ③氷で冷たく冷やして、泡立てた生クリームと合わせる。
- ④クレープにクリームを包む。

●オレンジソース

- ①オレンジ果汁に砂糖を入れ、温める。
- ②①に水溶き米粉でとろみをつけ、リキュールを入れる。冷やしてクレープにかける。

なんでしゅー菓

長谷川自然牧場
長谷川 洋子さん（鱈ヶ沢町）

材料と分量 ● 6個分 ●

■カスタードクリーム

米粉	35g	} A
牛乳	500cc	
卵黄	6個	
砂糖	100g	
紫黒米粉	10g	
バター	50g	
バニラエッセンス	少々	



■シュー

牛乳	125cc
水	125cc
バター	125cc
米粉	100g
紫黒米粉	50g
卵	5個

作り方

●カスタードクリーム

- ①鍋にAを入れ、中火にかけて鍋底がツルンと見えるまでかき混ぜ火からおろす。
- ②①にバターとバニラエッセンスを入れ、ラップできちっと蓋をして冷ます。

●シュー

- ①鍋に水、牛乳、バターを入れ、バターが溶けたら米粉、紫黒米粉を入れよくねり、のりを作る。
- ②①の鍋に卵を入れトロリとしたのり状にする。
- ③オープン皿に20個の分割でしぼり出す。
- ④オープンに入れ190℃で20分、170℃で10分焼く。

※焼けてふくらんだシューにカスタードクリームを入れて出来上がり。（キャベツのようにヒビが入り紫キャベツのような、ブルーベリーのような、なんだろうと思われるシュークリームが出る。）

あっぷるクッキーパイ

楠美 華菜恵さん (むつ市)

材料と分量

● 16個分 ●

■パイ生地

米粉	70g	} A
薄力粉	45g	
強力粉	45g	
バター	120g	} B
卵白	1/2個分	
打ち粉 (強力粉)	適量	
卵黄	1個分	
冷水	70~80cc	

■ドリール

卵黄	1個分
水	小さじ1



■りんごの甘煮

砂糖	30g	} C
バター	5g	
レモン汁	10ml	
りんご	1個	
シナモン	小さじ1/3	
ラム酒	小さじ1	
水溶きコーンスターチ	適量	

作り方

- ①Aにバター(7mm角に切ったもの)を加え、軽く混ぜ、Bを合わせたものに加え、練らないようにまとめる。バターの形が残った状態のままラップに包み、冷蔵庫で1~2時間ねかせる。
 - ②打ち粉をした台で生地をのばし、三つ折りにする(生地がべたつく場合は冷蔵庫で30分)。
 - ③三つ折りにした生地の方向を90°回転させ、めん棒でのばす。これを5回繰り返す。
 - ④ラップをして冷蔵庫で30分~1時間休ませる。
 - ⑤生地をのばして型で抜く(底面は3mm、外側の枠は5、6mmの厚さで)。
 - ⑥ふちに卵白を塗り、枠を重ね、外側にドリールを塗る。
 - ⑦200℃に予熱したオーブンで20~30分焼き、冷めたらりんごの甘煮を中心にのせる。
- りんごの甘煮
- ①りんごは皮をむかずに細かく切り、深めの容器(耐熱ボウル)に入れ、Cを加える。
 - ②薄手の皿で落とし蓋をし、さらに蓋をして(ラップでもOK)、レンジ強で10分加熱する。
 - ③煮汁を捨て、シナモンをふり、水溶きコーンスターチを混ぜ、蓋無しで約1分30秒加熱する。
 - ④冷めてからラム酒を加え、フォークなどで形を崩す。

米粉のバナナマフィン

料理研究家 千葉 伸子さん（青森市）

材料と分量

● 15個分 ●

米粉	260g
無塩バター	200g
砂糖	200g
卵	2個半
バナナ	1本半
生クリーム	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1
くるみ	大さじ4



作り方

- ①無塩バターを室温で柔らかくして、砂糖を混ぜる。
溶き卵を3回に分けて混ぜる。
- ②バナナをフォークでつぶして混ぜる。
生クリームも混ぜる。
- ③米粉、ベーキングパウダーを入れ木べらで混ぜ、刻んだくるみも半分混ぜ込む。
- ④マフィンカップに入れて、残りのくるみをのせ170℃で25分焼く。

米粉のロールケーキ

料理研究家 千葉 伸子さん (青森市)

材料と分量

● ロール 1本分 ●

■生地

米粉	80g
卵	3個
砂糖	80g
蜂蜜	小さじ1
牛乳	大さじ2



■クリーム

生クリーム	150cc
砂糖	30g
蜂蜜	大さじ1

作り方

- ①卵と砂糖、蜂蜜を泡立て器で混ぜ、少し湯煎にかける。
ハンドミキサーでリボン状になるまで泡立てる。
- ②米粉を入れてさっくりと混ぜる。
- ③牛乳を入れ、ふんわりと混ぜる。
天板に流し、190℃のオーブンで10分焼く。
- ④氷で冷やしながら、生クリームに砂糖と蜂蜜を加え泡立てる。
冷めたロール生地に生クリームを塗って巻く。

抹茶の米粉クッキー

料理研究家 千葉 伸子さん (青森市)

材料と分量

● 50個分 ●

米粉	100g
無塩バター	100g
砂糖	120g
抹茶	6g
卵	1個
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	4g



作り方

- ①柔らかいバターに砂糖を混ぜる。
抹茶を混ぜ込む。
- ②卵を溶いて、数回に分けて混ぜる。
- ③米粉、小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
冷蔵庫で1時間休ませる。
- ④丸めてから少し潰した形にし、160℃で15分焼く。

かぼちゃマン

桜田 麻衣さん (弘前市)
松崎 真智子さん (弘前市)

材料と分量

● 各6個分 ●

米粉	50g		
かぼちゃの皮	15g		
砂糖	30g		
水	30ml		
水	小さじ1	こしあん	75g
重曹	少々	かぼちゃの実	75g
米粉	50g	砂糖	40g
かぼちゃの実	15g	水	40ml
砂糖	25g		
水	25ml		
水	小さじ1	水	40ml
重曹	少々		

かぼちゃあん



作り方

- ①かぼちゃをふかす。ふかしたものを皮と実に分け、それぞれ裏ごしする。かぼちゃあんを使うかぼちゃの実は2/3を裏ごしする。
- ②こしあんを6個に丸める。かぼちゃあんの材料を火にかけてあんを作り、6個に丸めておく。
- ③米粉をふるう。ボウルに砂糖と水を入れ、そこへ水でといた重曹を加え、ふるった米粉を入れてこねる。このとき、それぞれかぼちゃの皮、かぼちゃの実を生地に加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。それぞれ6等分しておく。
- ④③の生地であんを包み、強火で10分ほど蒸す。

ねぎ味噌ミルク米粉パン

ラ・シェヌ 對馬 建爾さん(つがる市)

材料と分量

● 20個分 ●

米粉	420g		
グルテン	80g		
上白糖	35g		
食塩(フランス産グランド塩)	3.5g		
イースト	15g		
バター	30g	ねぎ味噌	70g
脱脂粉乳	10g	黒ごま	5g
牛乳	415g	とき卵	適量



作り方

- ①バター以外の材料を混合。
 - ②バターを加える。
 - ③1時間一次発酵させる。
 - ④52gで分割後二次発酵を30分行う。
 - ⑤成形後、卵をぬり焼き上げる。
- 水の代わりに牛乳で割るのでコクが出ます。
 - 牛乳と味噌は相性が良いので、おいしくなります。
 - 食塩は天然塩を使うことで味噌のうま味をひきたてます。

簡単 フライパンで作るパリパリ米粉ピザ

野菜ソムリエ 加藤 美津子さん（青森市）

材料と分量

● 4人分 ●

■ピザ生地

米粉 50g

強力粉 50g

■トマトソース

ドライイースト 小さじ2

ぬるま湯 60cc

なたね油 大さじ1と1/2



■トマトソース

トマト（大玉） 2個

玉ねぎ 1個

にんにく 1～2かけ

塩 少々

なたね油 大さじ2

作り方

●ピザ生地

- ①ボールに強力粉と米粉を入れ、中央をくぼませ、ドライイースト、ぬるま湯、なたね油の順に加える。
- ②生地がまとまるまで手でしっかりこね、生地を2つに分ける。
- ③めん棒又は手で薄く円形に好みの厚さに伸ばす。
- ④ピザ生地をオープンシートにのせ、そのままフライパンで弱火で、焼き色がつかまで両面を焼いていく。
- ⑤両面焼き上がったら、いったん取り出し、トマトソース、お好みの具、チーズなどをのせ、再度フライパンで焼く。チーズが溶けたらできあがり。

●トマトソース

- ①トマトの皮をむく。
- ②玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ③鍋になたね油とにんにくを入れ、弱火でじっくり香りを出す。
- ④にんにくの香りが出たら玉ねぎを加え、透き通るまで火で炒める。
- ⑤ざく切りにしたトマトを加え、煮る。
- ⑥塩をお好みで加え、味を整える。



発行／西北地域県民局地域農林水産部

〒037-0046 青森県五所川原市字栄町10
TEL (0173)34-2111(代)
FAX (0173)33-1345