

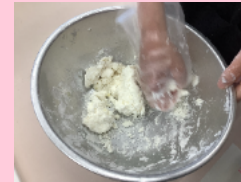
米粉ピザの作り方を知っていますか。

- ①ぬるま湯とオリーブオイル以外の材料をよくかき混ぜる
- ②混ぜたらぬるま湯とオリーブオイルを入れ、手でよく捏ねる
- ③よく捏ねたら生地を10分～5分休ませる

小麦粉



米粉



- ④クッキングシートをしき、その上で生地をフライパンの大きさにのばす。

- ⑤フライパンにシートのままのせ、→
弱火でフタをして両面 約5分焼く



- ⑥両面が焼き終わったら、自分が乗せたい具を乗せる前に表面にピザソース→具→チーズを乗せフタをして5分焼く



- ⑦チーズがとろけたら出来上がり



食べた感想

小麦粉は柔らかくて色が少し黄色かったけど
米粉は硬くて少し生地の味がした。



お米は、色々なものに**変身**している！？

お米は色々な食べ物に変身しているのを知っていますか？
たとえば、今回作った米粉ピザもお米は、米粉に変身しています。

もっとお米は色々な食べ物に変身している！

例えば・

- ・ ひなあられ・せんべい・米粉パン
- ・ 米粉ケーキ
- ・ おもち・ラーメン
- ・ 米粉パスタ・だんご・大福・プリン
- ・ 甘酒・日本酒・おにぎり・おかき・あられ

みんなが大好きなあの食べ物もお米！？

みんなが給食に出てきて嬉しくなる**からあげ**も米粉＝お米からできているんです！他にも米粉でできている食べ物は、たくさんあります。

そんな米粉の作り方気になりませんか？

米粉の作り方は意外と簡単！？

米粉を作るのはめちゃくちゃ簡単なんです！

お米を粉じょうにしたら完成です！こんなに色々なものに変身できてこの簡単さはすごいですよね！



赤ちゃんが好きなあんな物までお米！？

赤ちゃんが好きなおもちゃまでお米なんです！聞いたことありましたか？

これは、赤ちゃんが口に入れて遊んでも安全のために作られたそうです。

ぜひ、妹や弟がいる人は買ってみたらどうですか？

まとめ

このように、お米は色々な物に変身していることがわかりました。

ぜひ、みなさんも米粉からできたものを食べてみてください。



普段食べている小麦粉料理は米粉でも代用できる!?

米は色々な姿に変え、普段の食生活に登場します。このページでは特に、普段小麦粉を使って作っている料理を、米粉で代用したり、他の材料を使っているものを米粉で置き換えて作れる料理を紹介します。

米粉パン 🍞



作り方は小麦粉のパンとほぼ同じで、米粉パンの方が栄養素が高いです。

米粉めん 🍜



米粉麺は小麦の麺と比べ低カロリー、低脂質、低たんぱく、食塩不使用という特徴があります

米粉スポンジケーキ 🍰



米粉パンと同じように、作り方は小麦とほぼ同じです。簡単に美味しく作れちゃいます。

米粉ピザ 🍕



この写真は、私たちが実際に作った物です。左が小麦ピザで、右が米粉ピザです。二つの見分けがつかないほどに、似ています。作り方もほとんど同じで、味もどちらも美味しかったです。

他にも、揚げ物やドーナツ、シフォンケーキ、パウンドケーキなど、あげきれないほどたくさんの料理が米粉で代用することができます。

ぜひ、作ってみてください！