



我が家の味自慢リレー



米粉のトルティーヤ



保健センターより米粉のおすすめレシピ

米粉には良質のたんぱく質が小麦粉よりも多く含まれています。

米粉を上手に利用して米消費の拡大を推進しましょう！



材料（10枚分 1枚＝直径18cm）

■トルティーヤ

- 米粉 …………… 150g
- 豆乳 …………… 2カップ弱
- 油 …………… 少々

■マーマレードチキン

- 鶏もも肉 …………… 250g
- マーマレード …………… 50g
- にんにく …………… 1かけ
- 根生姜 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 油 …………… 大さじ1

- トマト（大） …………… 1個
- レタス …………… 1/4個

■ツナアボカド

- アボカド …………… 1/2個
- ツナ缶 …………… 80g
- マヨネーズ …………… 大さじ1.5
- たまねぎ …………… 1/2個
- 赤パプリカ …………… 1/2個
- レタス …………… 1/4個

作り方

【トルティーヤ】

- ①ボールに豆乳と米粉を合わせ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ②油で薄くひいたフライパンに生地を流し入れ（1枚＝大さじ3杯くらい）弱火で焼き、生地が固まったら裏返して焼く。

【マーマレードチキン】

- ①にんにく、根生姜をすりおろし、マーマレード、しょうゆと合わせる。
- ②鶏肉を食べやすい大きさに切り、ビニール袋に鶏肉と①を入れて下味をつける。
- ③フライパンで油を熱し、②をこんがり両面焼く。
- ④レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。

トマトは薄く切る。

【ツナアボカド】

- ①ツナは汁を切ってマヨネーズを和える。アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎとパプリカを3cmの薄切りにし、たまねぎは水にさらして絞る。
- ③レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。

※トルティーヤの皮の上記の具材を挟み、お好みの巻き方でお召し上がりください。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1枚あたりの栄養価（具材は除く）

- エネルギー …… 79kcal
- タンパク質 …… 2.2g
- 脂質 …………… 1.2g