

トマトとほうれん草の炊き込みご飯 小松菜と米粉のパンケーキ ～ラタトゥイユ添え～



作り方

トマトとほうれん草の炊き込みご飯

- 1 米をとき炊飯器に入れ、計量した水を入れる。トマトを洗ってヘタを取り、皮ごと1個をそのまま米の上に入れる。
- 2 ほうれん草は洗って5mm幅に切り、炊飯器に入れる。バターと顆粒コンソメを入れ、炊飯する。
- 3 炊き上がったらしやもじでトマトを崩しながら全体をよく混ぜる。オリーブオイルと黒こしょうをお好みで加えたら、仕上げにパルメザン粉チーズをふりかけるとコクのある味わいに。



小松菜と米粉のパンケーキ ～ラタトゥイユ添え～

【パンケーキ】

- 1 小松菜をざく切りにしてさっと茹でる。バターは湯煎で溶かしておく。
- 2 小松菜と豆乳を一緒にミキサーにかける。
- 3 米粉を入れたボウルに2と卵、はちみつを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜたら溶かしバターを加え、さらに混ぜる。
- 4 フライパンに薄めに生地を伸ばして焼く。



【ラタトゥイユ】

- 1 トマトは湯むきして種を取り8mmの角切りにする。タマネギ、ズッキーニ、ナスも8mmの角切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギとニンニクを炒める。油が回り香りが立ったらズッキーニとナスを加える。
- 3 トマトと顆粒コンソメ、タイムを加えて弱火にし、水分が少なくなるまで煮込む。
- 4 塩・こしょうで味を整え、お好みでバジルを振る。

新発見☆
おいしい
奈良

vol.
105

材料（4人分）

■ トマトとほうれん草の炊き込みご飯

米 …… 2合
水 …… 360ml
トマト …… 1個（またはミニトマト10個）
バター …… 20g
顆粒コンソメ …… 小さじ2
ほうれん草 …… 100g
オリーブオイル …… お好みで
黒こしょう …… お好みで
パルメザン粉チーズ …… 少々

■ 小松菜と米粉のパンケーキ

～ラタトゥイユ添え～

【パンケーキ】

小松菜 …… 100g
豆乳 …… 100～110ml
米粉 …… 100g
卵 …… 2個
はちみつ …… 大さじ2
バター …… 20g

【ラタトゥイユ】

トマト …… 2個
タマネギ …… 小1個
ズッキーニ …… 150g
ナス …… 1本
ニンニク …… 1片
タイム …… 1枝
顆粒コンソメ …… 小さじ1
オリーブオイル …… 適量
塩・こしょう …… 各少々
バジル …… お好みで

シェフの おすすめ

炊き込みご飯は飯ごうでも簡単に作れるので、キャンプにもおすすめ！
パンケーキはクレープ感覚で薄く焼き、ラタトゥイユを包んで召し上がれ。



NAFICで学ぼう 飲食店開業スタート講座

定員 10人（抽選） 受講料 3,300円

- 1 開業までのステップ、事業計画および支援策（講義）
時 9月5日（土）12時30分～15時30分
 - 2 県産食材について（講義と調理実演）
時 9月12日（土）13時～16時
- 所 NAFIC安倍校舎（桜井市）
申 詳しくは下記HPから。8/17締切。



レシピ考案者
たわ 埜レストラン
シェフ もりた ちひろ
森田 千裕 さん
NAFIC卒業生
フードクリエイティブ学科
NAFIC 7期生

【お店紹介】そに木霊リゾート埜 ～TAWA～

古民家を改装した宿での宿泊（1日2組限定）や、天然温泉まで歩いてすぐの高原キャンプなどが人気のリゾート。レストランでは地元食材を使用した料理を楽しめます。※ペット同伴可

所 宇陀郡曽爾村太良路664
☎ 080-1503-5401（完全予約制）
HP soni-kodamaresort.com



問 なら食と農の魅力創造国際大学校（NAFIC） ☎ 0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

HP www.pref.nara.lg.jp/site/nafic