

家庭でパスタマシンを使って簡単に！

お米めん（基本）の作り方

《 材 料 》 2～3人分

強力粉	140g
米粉	60g
卵	2個
オリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ

*配合はお好みにより、
強力粉50:米粉50
の割合にしても美味しいです！

《 作り方 》

①こねる



ボウルに材料を全て入れて混ぜ、手でよくこねる。

②のばす



生地表面に打ち粉をして生地をパスタマシンで薄くのばす。

③めん状に切る



生地に打ち粉をして、パスタマシンのカッター部分でカットする。

*パスタマシンが無くても、めん棒でのばし包丁でカットすればOK！

④ゆでる



湯量はたっぷりと。
ゆで時間は生地状態やめん太さで違ってきます。
食べてみながら約1～2分程度です。

九州米粉食品普及推進協議会