



らいすぱサラダ

【材料】

お米めん

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

トッピング野菜はお好みで！

レタス
きゅうり
トマト
セロリ
ヤングコーン など

【作り方】

まず、米めんを作ります

- 1、ボウルに材料を全て入れて混ぜ、手でよくこねる
- 2、生地表面に打ち粉をして生地をパスタマシンで薄く伸ばす
- 3、生地に打ち粉をしてカッター部分でめんにかットする
- 4、たっぷりのお湯で食べてみながら・・・2分程茹でる
- 5、お好みの季節野菜をトッピングして、ドレッシングをかけてめしあがれ！

九州米粉食品普及推進協議会