技術・家庭科　夢授業

安居の料理を考えよう！
あなたの1票が安居の料理を変える!?

材料

◎じゃがいも　３個（４５０g）

◎片栗粉　　５０g

◎塩　　ひとつまみ

①じゃがいもの皮をむき、ゆでる。

②ゆでたじゃがいもを裏ごしする

③片栗粉と塩を混ぜてよくこねる

④ひとつにまとめる

さらに今回は…
自分たちで米粉も制作してみました！

①安居米をよく洗い4時間水につける

②日当たりの良い場所で1日乾燥

③乾燥させた米をさらに火であぶる

④フードプロセッサーで米を砕く

⑤砕いた米をふるいにかける

⑥ふるいに残った米を再度砕く

＜お好み焼きテイストのグループ＞

①キャベツを千切りにする

②いももちに米粉などを入れて混ぜる

③焼いてソースなどで味付けする

＜ピザテイストのグループ＞

①いももちに米粉をいれてこねる

②生地を薄く広げ2分間焼く

③トッピングをしてさらに10分間焼く