

## 煎茶葉くっきー♡



### Point

岡山県産の茶葉を丸ごと食べられるので、食物繊維が豊富。茶殻生ゴミも発生しません。お茶味の美味しいクッキーに仕上げたことがポイントです！

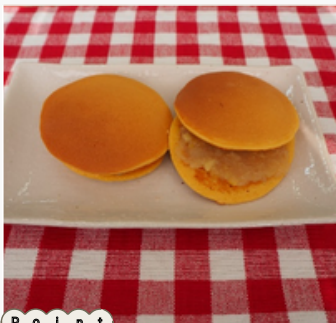
### 材 料 (約40枚分)

米粉【岡山県産】	200g
煎茶の茶葉【岡山県産】	25g
きび砂糖	100g
食塩不使用バター	100g
卵【岡山県産】	1個

### 作り方

- 煎茶葉をミルサーなどで細かく砕く。
- 米粉と細かくした煎茶葉を混ぜる。
- 常温で柔らかくしたバターにきび砂糖を入れ混ぜる。溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、少しずつ2を加えてまとめる。
- 棒状にまとめてラップに包む。四角や丸など好みの棒形状に仕上げる。冷蔵庫で30分休ませる。
- 冷蔵庫から出したら、厚さ5mm程度に切り、クッキングシートをひいた天板の上に間隔をあけて並べる。予熱しておいた170度のオーブンで約15分焼く。
- 焼きあがったらオーブンから出して冷ます。

## まるごと！レモンどらやき



### Point

レモンを丸ごと（種とヘタを除く）使用  
岡山県産のレモン、米粉、卵等を使用

### 材 料（4個分）

米粉【岡山県産】	60g
きび砂糖①	45g
卵【岡山県産】	1個
はちみつ【岡山県産】	5g
ベーキングパウダー	2g
水	大さじ1
レモン【岡山県産】	1/2個
きび砂糖②	大さじ1
白あん【岡山県産】	120g

### 作 り 方

- ① レモンの皮をすりおろす。果肉（白い部分も含む）は種を除きみじん切りにする。米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- ② ボールに卵を割り入れ、泡立て器で混ぜたらきび砂糖①、はちみつを順番に入れよく混ぜる。
- ③ 水、すりおろしたレモンの皮を加えて混ぜる。
- ④ 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせたものを3に入れ、混ぜる。
- ⑤ テフロン加工のフライパンを熱し、弱火～弱中火にして生地を大さじ1杯流す。気泡が出てきたら裏返し両面焼く。
- ⑥ 焼き上がった生地を取り出し、乾燥しないようにラップをかけておく。

### 仕 上 げ

- ① みじん切りにしたレモンときび砂糖②大さじ1を小鍋で蓋をして軟らかく煮る。白あんに混ぜる。
- ② 4等分して、焼いた生地にはくむ。

## 野菜 de ドレッシング



## Point

料理時、捨ててしまいがちな野菜の皮を利用した万能ドレッシングです。特別な作業はなく容易に作ることが可能です。

野菜の皮だけでなく、葉菜（キャベツ等）の固め茎でも調理が可能です。

## 作り方

- ① Aを電子レンジまたは、茹でて柔らかくする。  
電子レンジ…ラップをかけて、700Wで1分  
茹でる…柔らかくなるまで茹でる
- ② フードプロセッサまたはミキサーに、1で作ったものと  
その他の材料を加え、ペースト状になるまで混ぜる。

## アレンジメニュー



## 作り方

- ① パンの片面にドレッシングをまんべんなく塗る。
- ② スライスのをせる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンまたはオーブントースターで好みの  
焼き色に焼く

## 材料

野菜【岡山県産】

A（大根の皮、にんじんの皮

ブロッコリーの軸）

きゅうりのヘタ など 160g

パルメザンチーズ 3g

マヨネーズ 30g

オリーブオイル【岡山県産】 15g

ブラックペッパー 少々

塩 少々

ニンニクチューブ 3g

## 材料

野菜deドレッシング

豆乳・ココナッツオイルのスライス

（またはスライスチーズ）

米粉パン（食パンタイプ）

## 黄ニラたっぷりタコの炊き込みご飯



### Point

地産地消になるようにすべての食材を岡山県産のモノで揃え、岡山県の特産物の黄ニラを使って岡山県のPRにもなるように考えました。

### 材 料 (4人分)

#### 【岡山県産】

白米 (里海米)	2合
生ダコ	140g
生姜	25g
黄ニラ	1/2束
青ネギ	適量
【岡山県産黄ニラ使用】	
黄ニラ醤油	60ml

### 作り方

- ① あらかじめ米を洗っておく。
- ② 生ダコは一口大、生姜は千切り、黄ニラは4～5cm長さ、青ネギは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に米と「黄ニラしょうゆ」を入れて、2合炊きの水加減に合うように水を加える。
- ④ 生姜を混ぜ合わせ、タコを上に乗せたら通常の炊飯モードで炊く。
- ⑤ 炊き終える直前に黄ニラを投入する。
- ⑥ 炊きあがったら器に盛りつけ、青ネギを添える。