



土佐あきのおいしい野菜Cooking

おやつにピッタリ!!

ぱりぱりナスパイ

材料(2人分)

Aコープ米粉ミックス……………200g
ナス……………2本
細ネギ(小口切り)……………10本(30g)
ベーコン(5cm角に切る)……………3枚(50g)
桜エビ……………10g
塩……………小さじ1/2
打ち粉(小麦粉)、コショウ、ごま油、
サラダ油

つくり方

- ①ナスは1cmの輪切りにして水でさらし、塩をふりしなじらしたらよく絞っておく。
- ②ボウルに米粉ミックス、塩、水100~130mlを入れ、練り混ぜる。なめらかになったら、常温で15分休ませる。
- ③まな板に打ち粉をふり、②を20×30cm大の長方形にのばす。
- ④③に細ネギ、ナス、ベーコン、桜エビをちらし、コショウとゴマ油各適量をふる。手前から奥に向かって巻き、細い棒状にしたら、端から渦を巻くように巻きこむ。両面に打ち粉をしっかり振り、直径18cm大に平たくのばす。
- ⑤フライパンにサラダ油適量を熱し、④を両面焼く。水大さじ3杯をふり、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤のふたを取り、ゴマ油適量を回しかけ、パリッと焼きあげる。



エーコープの米粉ミックスは、国産米粉と国産小麦粉をバランスよくブレンド。ナスパイだけでなく、ピザ生地やお好み焼きにすれば、もちもちとした食感が楽しめます。ホットケーキやシフォンケーキやサクッと仕上がる揚げ物の衣などにもお勧めです。

米粉ミックスは各支所・出張所、または本所生活燃料課で注文できます。