

横山 夕カ子先生
特別レシピ

お好みの地粉で 季節の野菜を 召し上がれ



キャベツ薄焼き



材料 (8枚分)

ゆめかおり全粒粉…1カップ
キャベツ……………150g
卵……………1個
水……………100cc
かつお節……………適量
ウスターソース、またはしょう油
……………適量
油……………適量



作り方

- 1 キャベツを千切りにし、ボウルに卵、粉、水、全部を合わせる。
- 2 油を薄く敷き、5cmほどの円形にし、両面を焼く。
- 3 ウスターソースやしょう油を少しかけ、かつお節を添える。

長野県で作られる小麦は6銘柄! 豊かな“粉もの”文化の証

■小麦の生産量(平成26年度)



■料理別最適な小麦粉の種類

小麦種類 区分 用途	中薄力		中力		中強力		強力	
	しゅんよう	シラネコムギ ゆめざらり	ユメセイキ	ハナマンテン	ゆめかおり	ゆめちから		
パン		○ <small>(シラネコムギのみ)</small>		◎	◎	◎		
ラーメン			○	◎	◎	◎		
パスタ			○	◎	◎	◎		
うどん	◎	◎	◎	○				
そばつなぎ		○		◎	◎	◎		
ずいどん	○	○	◎					
おやき	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
クッキー	◎	◎	○	○	◎	○		
どら焼き	◎		○					
うすやき	◎	○	◎	○				
天ぷら	◎	○	○					

◎100%で可…オススメ ○使用可…配合等で

長野県製粉協会
〈柄木田製粉(株)、日穀製粉(株)〉

～地粉で野菜を食べよう～

粉もん 料理レシピ

第3回 信州粉もん祭りメニューコンテスト

優秀作品

