

	ル、塩を入れて少しずつ崩しながら混ぜていく。②一つにまとまったら台に打ち粉をして 10 分程度捏ねていく。 ③丸くまとめてラップをして一日寝かせておく。 ④寝かし終わったら、台に打ち粉をして、麺棒などを使って伸ばしていく。3 つ折にしたら、太さが同じになるようにカットして、打ち粉をしておく。 ⑤材料を切っておいて、フライパンにバターをいれ火を点け、バターが溶けたら米粉をいれ、さらさらになるまで炒める。 ⑥火を止め牛乳を少量ずつ加えていく。 ⑦牛乳が入れ終わったら火をつけ、塩・胡椒・ナツメグを入れ数分煮詰める。 ⑧火を止め米粉ベシャメルソースを漉していく。 ⑨フライパンに火をつけオリーブオイルを加え、大蒜、鷹の爪を入れる。同時に別な鍋に水を入れ、火を点ける。 ⑩大蒜の香りがしてきたら、玉葱を入れて茶色っぽくなるまで炒めていく。別鍋の水が沸騰したら、塩を入れ（1L に対して小さじ1 ずつ）、パスタを入れる。 ⑪フライパンに薄くきったしいたけ（日光に光を当てとく）しめじ（冷凍庫に入れておいた）を入れて炒め、白ワインを加える。 ⑫ベシャメルソースをいれその後、茹で上がったパスタを入れ、混ぜ合わせる。 ⑬お皿に盛り付け、粉チーズ・パセリをかけ完成。 ・米プリン（デザート） ①鍋に砂糖をいれ火にかけ、鍋を動かしながら焦げ色が付くまで煮詰め、水を注いで素早く混ぜる。そして型にご飯と一緒に入れておく。 ②卵に砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。混ぜたら野菜ジュース（黄）を加える。 ③鍋に牛乳をいれ、人肌ぐらいに温め、その後、②に少量ずつ混ぜながら流していく。 ④③を2回漉して泡を取り除き、①に注いでいく。 ⑤①を炊飯器の保温機能を使って蒸していく。 「チョコレートソース」 ⑥チョコレートを湯煎にかけ溶かし、そこに牛乳を加えてソース状にする。 ⑦プリンが出来たら荒熱をとり冷蔵庫で冷やす。 ⑧冷えたら、お皿にそれぞれ盛り付けする。
--	--