

小諸市 米粉料理教室

食ママ倶楽部
代表 高地 清美
食養指導士
食育インストラクター

◆お手軽に出来る夏の米粉のおやつ！

★ 今回のメニュー

- ・ 米粉と雑穀(もちアワ)のガーレット
- ・ 米粉のココアケーキ
- ・ いくさ豆乳ブラマンジェ

ゼリーの素を使わず、米粉のトロミでデザートにします。地元いくさ味噌使用

◇いくさ豆乳ブラマンジェ◇

【材料】 4~5人分
米 粉 40g
無調整豆乳 400cc
いくさ味噌 25g
粗製糖 40g

★トッピング
生クリーム
黒みつ
グラノーラ

【作り方】

- ① 材料の全部を入れて良く混ぜ、火にかけてトロミがつくまで練ります。
若干透明感が出て粉っぽさが無くなればOK。
器に入れて表面をならし、冷やします。
- ② 上に泡立てた生クリームと黒みつ、グラノーラを飾ります。

薄く焼いてそのままでも、野菜など巻いても美味しい！ランチに、

◇米粉と雑穀のガーレット◇

【材料】 4～5人分
米粉 60g(2/3カップ)
雑穀(もちアワ) 大さじ2
塩 ひとつまみ
粉チーズ 大さじ2
ガーリックパウダー 少々
こしょう

【作り方】

- ① 雑穀はたっぷりの湯で塩を入れてゆでて、ザルに上げる。
- ② ボールに①のもちアワを入れて良くつぶし、分量の米粉、調味料を入れて良く混ぜてサラサラ状態の生地を作る。
- ③ フライパンを温めオイルを薄くひき、生地を薄く伸ばして両面こんがり焼く。

★付け合せ レタス、玉ねぎ、トマト、鶏ハム(作り方) 別紙クッキング・カード

冷やしても美味しいココアケーキです。

◇米粉のココアケーキ◇

【材料】 4～5人分
〈A〉
米粉 60g
ココア 10g
アーモンドプードル 30g
B・P 小 11/3

豆腐(絹) 100g
サラダ油 40g
〈B〉
レモン汁 10g
粗製糖 40g
塩 少々

【作り方】

- ① Aをボールに入れ、泡立て器で良く混ぜる。
- ② 別のボールに豆腐をペースト状にし、油を少しずつ加えしっかり乳化させ、Bを入れて良く混ぜる。
- ③ ②に①を加えツヤが出るまで素早く混ぜ、ラム酒に漬けて刻んだプルーンを加え混ぜる。
- ④ 型に入れて170度で25分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、切り分けて盛り付けする。

※ホットでも夏は冷蔵庫で冷やして美味しい。

干しプルーン(ラム酒) 30g