

# 生チョコ蒸しシ

【材 料】（アルミカップ10個分）

チョコレート・・・・・・・・70 g  
卵・・・・・・・・・・・・・1個  
薄力粉・・・・・・・・・・80 g  
生クリーム・・・・・・・・100cc  
米粉・・・・・・・・・・・・・100g  
ベーキングパウダー・・10 g

【作り方】

- ① チョコレートは適当な大きさに割り、ボウルに入れて湯煎で溶かしていく。
- ② チョコレートが溶けたら生クリームを加え、泡立て器で混ぜる。そこに溶き卵を入れてよく混ぜる。
- ③ さらに、米粉・薄力粉・ベーキングパウダーを混ぜた物をふるいにかけてながら②に混ぜ、よく混ぜる。かなり固めになります。
- ④ スプーンなどでアルミカップに均等になるまで入れて、蒸し器で10分位蒸す。
- ⑤ 竹串で刺してみて何もついてこなかったら出来上がり。

# 米粉パンセ

## 【材 料】（15個分）

生地            卵・・・・・・・・・・ 3個  
                  砂糖A・・・・・・・・ 48 g  
                  牛乳・・・・・・・・ 20cc  
                  バニラ・・・・・・・・ 少々  
                  砂糖B・・・・・・・・ 98 g  
                  米粉・・・・・・・・ 75 g  
                  ベーキングパウダー・・ 2 g

クリーム       卵白・・・・・・・・ 30 g  
                  グラニュー糖・・・・ 50 g  
                  水・・・・・・・・ 14cc  
                  バター・・・・・・・・ 90 g  
                  ホワイトチョコ・・・・ 50 g

## 【作り方】

### 生地

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ② 卵黄と砂糖A、牛乳、バニラを一緒のボウルに入れ、泡だて器ですり混ぜる。
- ③ 卵白と砂糖Bでメレンゲを作る。（しっかり立てる。）
- ④ ②に③の1/3を入れ、さっくりと混ぜる。5Cmくらいのドーム状に絞って粉砂糖をふって200℃のオーブンで約10分焼く。

### クリーム

- ① グラニュー糖と水を手鍋に入れ、火をかけ沸騰させる。
- ② ボウルに卵白を入れ、ミキサーで混ぜながら①を少しずつ入れる。
- ③ ②の粗熱がとれたら、柔らかくしたバターを混ぜ、混ぜたら溶かしたホワイトチョコを混ぜる。

# かぼちゃニョッキのクリームシチュー

## 【材 料】（4人分）

ニョッキ	米粉・・・・・・・・120 g
	卵・・・・・・・・1個
	かぼちゃ・・・・・・・・500 g
	オリーブ油・・・・適量
クリームシチュー	米粉・・・・・・・・大さじ1
	牛乳・・・・・・・・250cc
	人参・・・・・・・・80 g
	チンゲン菜・・・・1/4束
	コンソメ・・・・・・・・1/2個
	バター・・・・・・・・大さじ1
	玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
	コーン・・・・・・・・60 g
	ローリエ・・・・・・・・1枚

## 【作り方】

### ニョッキ

- ① 蒸したかぼちゃをつぶして水分を蒸発させる。
- ② ①に米粉を入れて卵を加え混ぜる。（粉チーズなど入れてもよい）
- ③ ②の生地を耳たぶの柔らかさになるまでこね、1時間ねかせる。
- ④ ③を指の太さ程度に棒状に伸ばし、2cmごとに切り、フォークであとをつける。
- ⑤ 沸騰した湯にニョッキを入れ、浮かんできたら完成。

### クリームシチュー

- ① 鍋にバターを溶かし、米粉をよく炒める。
- ② だまにならないように少しずつ牛乳を加えのばし、コンソメを加える。
- ③ 玉ねぎを薄切りにしたものと、人参を角切りにしたものを炒め、塩・こしょうする。
- ④ クリームシチューにローリエを入れて、③を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通り、味が調ってきたら、ニョッキを加えてさらに煮込む。

# 鶏肉の米粉フライマリネ

## 【材 料】（4人分）

鶏肉（もも肉）・・・1枚  
小麦粉・・・・・・・・80g  
キャベツ・・・・・・・・150g  
きゅうり・・・・・・・・1/4本  
サラダ油・・・・・・・・大さじ4  
塩・・・・・・・・適量  
しょうが・・・・・・・・10g  
塩・胡椒・・・・・・・・適量  
米粉・・・・・・・・40g  
人参・・・・・・・・1/4本  
レモン・・・・・・・・1/4個  
酢・・・・・・・・大さじ1  
胡椒・・・・・・・・適量

## 【作り方】

- ① 鶏肉は筋を切り、一口大に切る。
- ② 下処理した鶏肉に塩・こしょうをして小麦粉と米粉を混ぜた粉を衣としてまぶし、サラダ油でカリッと揚げる。
- ③ 野菜を切る。キャベツは大きめの千切り、きゅうりは5×5×50mm、にんじんは3×3×30mmに切る。
- ④ マリネ液を作る。レモンをきれいに洗い果汁を絞る。残った皮を薄く剥き千切りにする。しょうがも千切りにし、レモン汁・しょうが、塩、こしょう、酢、サラダ油をあわせておく。
- ⑤ 蓋のできる容器やジッパー付き袋にフライした鶏肉、切った野菜、マリネ液の順に入れていき、よく液を揉みこむ。一晩冷蔵庫で保存し、味が肉や野菜にしみこんだら食べごろです。