

# あんこおやき

## 【材 料】（4人分）

米粉・・・・・・・・・・150 g  
小麦粉・・・・・・・・・・100 g  
ベーキングパウダー・・2 g  
熱湯・・・・・・・・・・200cc~230cc  
塩・・・・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

## あんこ

あずき・・・・・・・・・・100 g  
砂糖・・・・・・・・・・100 g  
塩・・・・・・・・・・少々

## 【作り方】

- ① ボウルに粉類をふるい入れ、熱湯、塩、ごま油を入れて練る。
- ② ラップをして1時間ねかせる。
- ③ あずきを煮てこす。砂糖を入れて煮詰め、仕上げに塩を入れる。
- ④ ②の生地を12等分して直径10cm位の円形にのばし、③のあんこを12等分して包む。
- ⑤ フライパンにならべ、弱火で両面を焼き、蒸し器で10分ほど蒸す。

# 南瓜米粉餅

## 【材 料】（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・1／4個  
米粉・・・・・・・・50g  
砂糖・・・・・・・・大さじ2  
マーガリン・・・・・・・・適量

## 【作り方】

- ① かぼちゃは柔らかく煮て、煮汁ごとつぶす。
- ② ①に米粉と砂糖を加え、ペースト状にする。（煮汁の量で米粉を加減してください。）
- ③ つくねの要領でスプーンを使って丸め、マーガリンをひいたフライパンで焼く。
- ④ 裏返したら、つぶしながら形をととのえ、全体が透明になるまで焼く。

# 米粉野菜ハンバーグの米粉餡かけ

## 【材 料】（4人分）

人参・・・・・・・・・100 g  
レンコン・・・・・・・・100 g  
しいたけ・・・・・・・・40 g  
アスパラガス・・・・2本  
米粉・・・・・・・・・100 g  
お湯・・・・・・・・・50cc  
鶏挽き肉・・・・・・・・300 g  
玉ねぎ・・・・・・・・30 g  
片栗粉・・・・・・・・10 g  
塩・・・・・・・・・3 g  
しょうゆ・・・・・・・・3cc  
砂糖・・・・・・・・・2 g

## 米粉餡かけ

米粉・・・・・・・・・50 g  
水・・・・・・・・・50cc  
だし・・・・・・・・・100cc  
薄口しょうゆ・・・・20cc  
みりん・・・・・・・・20cc  
塩・・・・・・・・・少々

## 【作り方】

- ① 人参、レンコン、アスパラガスは5mm角に切り、下茹でしておく。
- ② しいたけも5mm角に切る。
- ③ 米粉とお湯で団子を作り、鶏挽き肉と他の材料を合わせ、団子を作る。
- ④ ③をお湯か油で揚げて、米粉餡かけをかけて出来上がり。

# 米粉クッキー

## 【材 料】（20個分）

バター・・・・・・・・・・200 g  
卵黄・・・・・・・・・・2個分  
米粉・・・・・・・・・・300 g  
粉糖・・・・・・・・・・100 g  
アーモンドプードル・・・200 g  
ブルーベリージャム・・・適量

## 【作り方】

- ① バターは柔らかくし、よく練る。
- ② 粉糖を加えて混ぜ、卵黄を加えてさらによく混ぜる。
- ③ ②にアーモンドプードルと米粉を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で30分以上休ませます。
- ④ 生地を厚さ2mmくらいにのばし、直径5cmくらいに型抜きをします。  
そのうち半量は真ん中を直径2cmくらいの型で抜き、ドーナツ状にします。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで8～10分くらい焼きます。
- ⑥ 焼きあがったら網の上に並べ、冷まします。