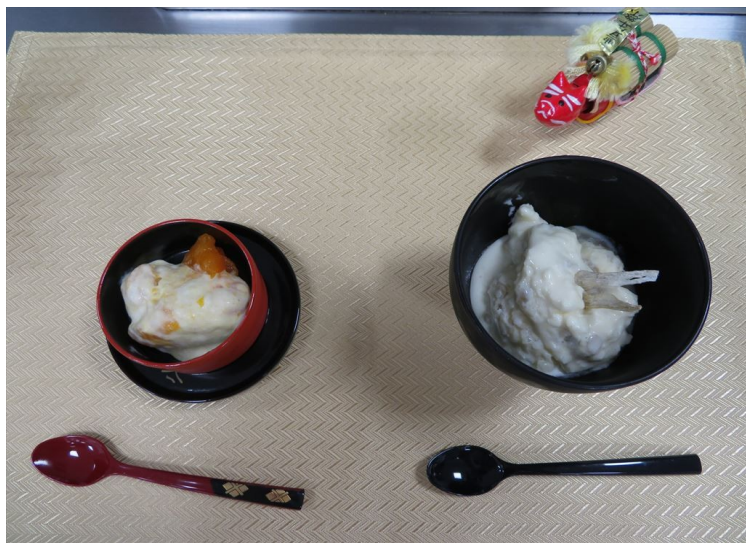


平成30年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『米粉でねりねり、おなかにやさしいシャービック』

米粉を加えることで
おなかにやさしい
アイスになります！
混ぜるものを変え
れば簡単アレンジ
できます♪



〔材料・分量（4人前）〕

- アイス生地
 - ・米粉…100g ・豆乳…400cc ・グラニュー糖…50g ・甘酒…50g
- 材料A
 - ・プレーンヨーグルト…200g ・純生クリーム…200cc
 - ・レモン汁…大さじ1 ・塩…小さじ1
- 材料B
 - ・会津みしらず柿の干し柿（ミキサーにかけたもの）…50g
- 材料C
 - ・立川ごぼう（甘辛煮にしてミキサーにかけたもの）…50g

〔作り方〕

- ①米粉と豆乳をかき混ぜながら火を通して練る。この時、グラニュー糖と甘酒を入れてよく混ぜる。
- ②①に材料Aを加え、フリーザーバッグの中に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②を2等分して、材料BとCをそれぞれに混ぜてバッグに入れた状態で冷凍室に入れる。その後、3時間ほど冷凍する。
- ④③を袋から出して、盛り付ければ出来上がり。