

こめっこ法師



どうぞよろしく
おねがいします。

米粉のとろとろ牛乳デザート

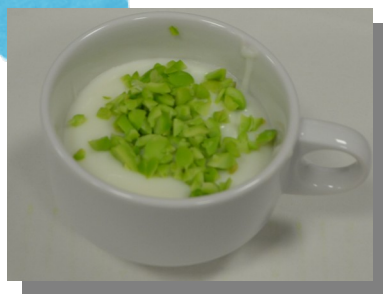


【材料（4人分）】

- ・枝豆（正味）…80g
- ・牛乳…400CC
- ・砂糖…25g
- ・米粉…35g

【作り方】

1. 熱湯に塩を入れて枝豆をゆで、薄皮をむき、刻む。半分の量をコーヒーカップの底に入れておく。
2. なべに牛乳と砂糖、米粉を入れ、弱火でもったりするまで混ぜる（強火だとダマになりやすくなります）。
3. 2をコーヒーカップに入れた枝豆にかぶせるように流し入れ、残りの枝豆を上飾りにし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



※写真はイメージです

こめっこ法師



どうぞよろしく
おねがいします。

米粉で簡単！ トマトスープ



【材料（4人分）】

- ・トマト（小）…1個
- ・コンソメ…1個
- ・水…400CC
- ・米粉…大さじ2
- ・水…大さじ3（水溶き用）
- ・卵…1個
- ・塩…適宜
- ・ポリ袋…1枚

【作り方】

1. トマトを湯むきしておく。
2. なべに水を入れて沸騰させ、コンソメを入れて煮溶かす。
3. 1のトマトをポリ袋に入れて握りつぶしてから2のなべに入れ、沸騰したら、水溶き米粉を入れてよく混ぜ、再び沸騰させる。
4. 溶き卵を流し入れて火を止める。味が薄いときは、塩を入れて味をととのえる。



※写真はイメージです