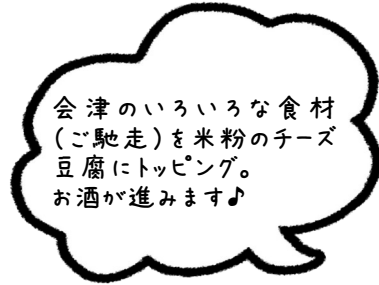


令和3年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『会津のご馳走で元気 乾杯！
会津の米粉（チーズ豆腐・おたね
にんじんスナック）』



会津のいろいろな食材
（ご馳走）を米粉のチーズ
豆腐にトッピング。
お酒が進みます♪



〔材料・分量〕 チーズ豆腐 8～10個分

■チーズ豆腐

米粉 …………… 60g
片栗粉 …………… 10g
水切りした絹ごし豆腐… 100g
豆乳 …………… 50g
クリームチーズ …… 200g

■おたねにんじんスナック

米粉 …………… 30g
片栗粉 …………… 5g
豆乳 …… 30～50g
乾燥おたねにんじん …… 適量

■会津のご馳走（トッピング）

A { 身しらず柿
(干し柿でも可)
むき胡桃
はちみつ

B { 会津地鶏
大葉
マキシマム
(クレイジーソルトでも可)
オリーブオイル
ピンクペッパー
すだち

C { アスパラガス
生ハム(ベーコン)
海苔、わさび

D { トマト
バジル
オリーブオイル
らっきょう漬け

E { りんご
シナモン
はちみつ

A～E…すべて適量

〔作り方〕

【チーズ豆腐】

※絹ごし豆腐は半日くらい冷蔵庫で水切りしておく。

- ①耐熱容器に絹ごし豆腐を入れて泡立て器で潰し、豆乳を加えて混ぜる。電子レンジ（500w）で2分加熱し、沸騰したら米粉、片栗粉を加えて手早く混ぜる。
- ②①を厚手のビニール袋に入れてよく捏ね、粉っぽくになったら袋のまま電子レンジで2～3分加熱し、再度よく捏ねる。（熱いので注意！）
- ③粗熱が取れたら室温に戻したクリームチーズを加えてよく捏ねる。冷蔵庫で2時間程度冷やし、食べやすい大きさにまとめる。

【おたねにんじんスナック】

- ①米粉と片栗粉を混ぜ、温めた豆乳を少しずつ加えて耳たぶの柔らかさになるまで捏ねる。
- ②①を電子レンジで1分加熱し、再度捏ねる。
- ③生地をめん棒で平らに伸ばし、おたねにんじんを細かくして入れる。二つ折りにして厚さ1mm程度に伸ばし、食べやすい大きさに切る。
- ④オーブンを160℃に予熱し、15～20分焼く。チーズ豆腐に添える。

【会津のご馳走（トッピング）】

- A 身しらず柿とくるみにはちみつをかける。
B 食べやすい大きさにした地鶏にマキシマムを振り、オリーブオイルをからめてグリルで焼く。大葉、すだち、ピンクペッパーを添える。
C 塩ゆでしたアスパラガスに生ハム、海苔を巻き、わさびを添える。
D トマト、バジル、らっきょう漬けをのせてオリーブオイルをかける。
E リンゴを添えてシナモンとはちみつをかける。