

平成30年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『米粉パンケーキ

～米粉カスタードと会津産りんご煮のせ～』

米粉と甘酒でより
もちりした食感
に♪ 卵・小麦粉
不使用でアレルギー
の子も食べ
れます！



〔材料・分量（2人前）〕

□米粉パンケーキ

- ・米粉…90g ・ベーキングパウダー…4g（小さじ1） ・豆乳…100g ・会津産甘酒…50g
- ・きび糖…10g（大さじ1） ・こめ油…大さじ1 ・塩…ひとつまみ

□米粉カスタード

- ・米粉…10g ・こめ油…15g ・きび糖…20g ・豆乳…170g ・バニラエッセンス…適量
- ・塩…ひとつまみ

□トッピング（りんご煮・生クリーム）

- ・りんご…1/8切れ ・きび糖…大さじ1 ・レモン汁…大さじ1 ・豆乳ホイップ…200ml

〔作り方〕

米粉パンケーキ

- ①ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れ、甘酒・塩・豆乳・こめ油の順に入れる。よく混ぜたら、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ②フライパンに油をひいて、両面を焼けば完成。

米粉カスタード

- ①鍋に米粉とこめ油を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。きび糖と塩を加え、その後豆乳を加える。
- ②弱火にかけ、沸騰したら絶えず混ぜる。好みの固さになったら火を止め、バニラエッセンスを加える。あら熱をとったら冷蔵庫で冷やして完成。

りんご煮

- ①なるべく赤がきれいなりんご1/8切れを薄くカットする。
- ②きび糖・レモン汁を加え、ラップをしてレンジ（500W）で3分加熱。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やしたら完成。

生クリーム

- ①豆乳ホイップにきび糖（大さじ2）を加えて空気をふくらませながら混ぜ、ホイップを作れば完成。