

さん しよ ひ め
三 色 菱 餅

【材 料】（4～5人分）

①緑色菱餅

米粉・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・25cc
茹でほうれん草・・・100g

②黄色菱餅

米粉・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・50cc
茹でかぼちゃ・・・100g

③赤色菱餅

米粉・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・100cc
食紅・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでてミキサーでペースト状にして米粉と混ぜて、耳たぶ程度のやわらかさにしてから握って茹で、熱いうちにすり鉢に入れてつき、1センチくらいの厚さにのばす。
- ② かぼちゃも同じようにする。
- ③ 赤色も水分の加減を見ながら同じように茹でてついでにのばす。
- ④ 1日置いて冷めて固まったらひし形に切り、あまった部分はあられ切りにして干しておく。
- ⑤ あられはいただくときにフライパンで乾煎りする。



野菜の色素を利用した菱もち
なので、食物繊維も摂れます！



米粉のヨーグルト風味デザート

【材 料】（4～5人分）

米粉・・・・・・・・大さじ3杯
水・・・・・・・・カップ2杯
砂糖・・・・・・・・カップ1杯
塩・・・・・・・・少々
酢（レモン汁）・・小さじ1杯

季節のくだもの（お好みで）
りんご・・・・2個
キウイ・・・・1個
いちご・・・・5個

【作り方】

- ① 米粉と水を合わせて鍋にいれ、中火でかき混ぜながら沸騰させ、その後1分程度加熱したら砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止めて酢と塩を入れて味を調べて冷ましておく。
- ② 果物は一口大に切り、①と和える。



ソースに「くちなし」や
「ブルーベリー」を入れると
色とりどりに楽しめます！



ひなまつりさくらもち

【材 料】（4～5人分）

米粉・・・・・・・・・・1カップ（100g）
水・・・・・・・・・・1/2カップ（100cc）
サラダ油・・・・・・・・おおさじ2杯
赤食紅・・・・・・・・少々
練りあん（市販品）・・400g
塩漬け桜の葉・・・・・・・・15～20枚

【作り方】

- ① 米粉に水を入れてかき混ぜてからサラダ油を入れてよくかき混ぜて5分以上寝かす。
- ② 塩漬け桜の葉は塩出し（20分程度）して水気を切っておく。
- ③ あんは1個20g程度にして丸めておく。
- ④ フライパンにサラダ油を塗り、紙でふき取ってから中火にして、①を大さじ1杯程度すくって楕円形に流しいれ、両面を焼く。
- ⑤ 桜の葉の上に④の生地をのせ、その上の中央にあんをのせて包んで出来上がり。



3月3日のひなまつりに
ふさわしい桜餅。かんたんに
できます！



骨 じょうぶおやき

【材 料】（4～5人分）

米粉・・・・・・・・・・1カップ（100 g）
ベーキングパウダー・・小さじ1（3%）
ヨーグルト・・・・・・・・カップ半分
クリームチーズ・・・・・・・・100 g
ピザ用チーズ・・・・・・・・100 g

【作り方】

- ① 米粉とベーキングパウダーをかくはんしてからヨーグルトを少しずつかくはんきでかき混ぜながら入れ、ぽろぽろにし、1つの大きな団子にまとめる。
- ② クリームチーズにピザチーズを練りこんでまんじゅう状にする。
- ③ ①をラップの上で円形にのばして、②のチーズを中央にのせて包んで大きなまんじゅうを作る。
- ④ フライパンに油を敷き、紙で拭いてから弱火にして③を入れて両面を焼く。



あっという間にできて、しかも
カルシウムいっぱいのおやつ。
あつあつを食べるのがコツ！

