

米粉・大豆粉を使ったレシピ

黒豆入り羊羹



材 料 (10×20cmのパウンド型1個分)

米粉……………	150 g	豆乳……………	200 g
黒豆……………	50 g	きび砂糖……………	50 g
練りあん……………	150 g		

作り方

- (1)練りあんに豆乳を少しずつ加えて、よく混ぜ合わせます。
- (2)ボウルに米粉ときび砂糖を入れて混ぜ、(1)を加えてさらによく混ぜ合わせます。

(3)柔らかく煮た黒豆を、くずさないように(2)に混ぜ合わせます。

(4)(3)を蒸気の立った蒸し器に入れて、約20分蒸します。

(5)竹串で蒸し具合を確認したら、蒸し器から取り出してそのまま冷まし、型からはずして切り分ければ完成です。

JAから、米粉・大豆粉の提供が可能となりましたので、個人・法人問わず、安心のJA米粉・大豆粉を使ってみたいとお考えの方は、ぜひ営農企画課（55-0777）までご連絡ください

旬の食材を使ったレシピ

梨を使ったコンポート

材 料 (4人分)

梨……………	1 個 (約200 g)	プルーン (種なし) ……	4 個	アイスクリーム……………	200 g
水……………	1 カップ	レモン……………	1/2個	ミントの葉……………	4 枚
砂糖……………	50 g	白ワイン……………	50cc		

作り方

(1)梨は縦に8つ割りにして、皮と芯を取ります。レモンは輪切りにします。

(2)鍋に水と砂糖を入れて温めます。

(3)砂糖が溶けたら、(1)、プルーン、白ワインを入れて、梨が透き通るまで約10分煮た後、汁ごと冷蔵庫で冷やします。

(4)(3)を皿に盛りつけ、アイスクリームとミントの葉で飾りつければ、完成です。

