

米粉・大豆粉を使ったレシピ



米粉のスイートポテトケーキ

材 料

米粉	100g	卵	1個
サツマイモ	1本	サラダ油	大さじ2
牛乳	適量	ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	60g	ハチミツ	大さじ2

作り方

- (1) 小さな鍋に、皮をむいて輪切りにしたサツマイモを入れ、牛乳をひたひたに注いで弱火～中火で煮ます。
- (2) 牛乳がほとんど無くなり、サツマイモが柔らかくなったら火を止め、鍋の中でサツマイモをつぶします。

- (3) つぶしたら 100g 分を量ってボウルに取り分け、残りにハチミツを加えて鍋の中で混ぜておきます。
- (4) 取り分けた 100g に砂糖を加えて泡立て器で混ぜ、卵とサラダ油を加えてさらに混ぜます。
- (5) (4) に米粉とベーキングパウダーを加え、さっくり混ぜ合わせます。
- (6) サラダ油を塗っておいた型に、(5) を半分入れて表面をならします。
- (7) (3) のハチミツを加えたものを型の中心に入れ、残りの生地を入れます。
- (8) 予熱しておいたオーブンに入れ、170℃で約 30 分焼きあげれば完成です。

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

フライパンで簡単ピラフ

材 料（2人分）

- ・米…1カップ ・鶏もも肉…100g ・ニンニク…1/2片 ・タマネギ…50g ・シメジ、エリンギ…100g
- ・トマトペースト、オリーブ油…大さじ1 ・塩、コショウ…少々
- (A) ・固形スープのもと…1個 ・水…180ml

作り方

- (1) 鶏肉は 1cm 角に切り、塩・コショウを振ります。
- (2) ニンニクはみじん切り、タマネギは薄切りにします。
- (3) シメジは石突きを取り、小房に分けます。エリンギは根元の堅い部分を除き、長さを半分に切って、六つ切りにします。
- (4) 鍋に (A) を入れて火にかけます。
- (5) フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、鶏肉を入れて中火で炒めます。
- (6) 肉の色が変わったら、タマネギを入れてしんなりするまで炒め、トマトペースト・シメジ・エリンギを入れて、さらに炒めます。
- (7) 米を加えて良く混ぜ、(4) を入れて沸騰させた後、蓋をして弱火で約 18 分炊きます。
- (8) 真ん中あたりの米を食べて、芯が無くなったなら、水分を飛ばして皿に盛りつけて完成です。

