

米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉のチーズケーキ

材 料

米粉……………	20g	クリームチーズ…	250g
砂糖……………	100g	生クリーム……	100ml
卵……………	2個	レモン汁…大さじ	1/2
塩……………	ひとつまみ	バニラオイル……	3滴

作り方

- (1)室温で柔らかくしておいたクリームチーズをボウルに入れて、泡だて器で滑らかにします。
- (2)砂糖・塩を数回に分けて混ぜ合わせた後、卵を1個ずつ加えてよく混ぜ合わせます。
- (3)生クリーム、レモン汁、バニラオイルを加えながら、混ぜ合わせます。
- (4)米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。
- (5)用意した型に流し入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで30分くらい焼きあげれば、完成です。



J A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J A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

大豆の甘辛ゴマからめ

材 料（4人分）

大豆……………	120g	ピーナッツ……………	70g	いりこ……………	40g
サラダ油……………	大さじ2	砂糖……………	大さじ4	醤油……………	大さじ2
みりん……………	大さじ2	炒りごま……………	大さじ2	お酢……………	小さじ1

作り方

- (1)大豆を洗い、ザルにあげて水切りします。
- (2)ピーナッツをポリ袋に入れ、めん棒で粗く砕きます。
- (3)熱したフライパンに油をしき、弱火で大豆を炒ります。
- (4)大豆がカリッとなったら、(2)といりこを加え、炒めます。
- (5)香りがでてきたら、砂糖、醤油で甘辛く味付けし、ゴマを加えてさらに炒めます。
- (6)汁気が無くなってきたら火を止め、みりんとお酢を入れて、軽く混ぜたら完成です。

