米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉の焼きチョコドーナッツ

材　料

米粉	60g	アーモンドパウダー	70g
無塩バター	100g	ココアパウダー	20g
グラニュー糖	65g	ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
卵	2個		
プレーンヨーグルト	大さじ2		

作り方

(1)室温に戻したバターをクリーム状に練り、グラニュー糖を加えて、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜ合わせます。

(2)室温に戻した卵を1個ずつ割り入れ、その都度よく混ぜ合わせた後、ヨーグルト・アーモンドパウダーを加えて混ぜ合わせます。

(3)米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを(2)に加えてよく混ぜます。

(4)(3)を薄くバター（分量外）を塗った型に入れ表面を平らにし、160℃に温めたオーブンで15分焼いた後、型から取り出し粗熱を取れば完成。

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、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

ねぎとタラのグラタン

材　料（２人分）

ねぎ	100g	水	200mℓ	白味噌	20g
生鱈	200g	スープのもと	小さじ1/2	酒	大さじ1
カブ	200g	ホワイトソース	150g	粉チーズ	大さじ2

作り方

(1).ねぎは４～５cm長さの斜め切りに、鱈は半分に切り、カブは茎を少し残して４～６つ割りにし、皮をむきます。

(2).鍋に水・スープのもと・ねぎ・カブを入れ、中火で約５分煮ます。

(3).鱈を加えてアクを取り、落とし蓋をして約５分、汁気が無くなるまで煮ます。

(4).(3)をグラタン皿に入れ、混ぜておいたホワイトソース・白味噌・酒を掛けます。

(5).最後に粉チーズを振りかけ、オーブントースターで約10分、焼き色が付くまで焼けば、完成です。

乙女座（8・23～9・22）　うまくいっているときは勢いがあるけれど、小さなことでつまずきやすいかも。くよくよせずサッと切り替えて