米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉のココアクッキー

材　料（25枚ほど）

米粉	125g	無塩バター（1cm角）	75g
粉砂糖	60g	卵黄	1個分
ココアパウダー	20g	冷水	小さじ2

作り方

(1). 米粉と粉砂糖、ココアパウダーを混ぜ合わせ、ふるいにかけます。
(2). バターを加え、サラサラになるまで切り混ぜます。
(3). 卵黄と冷水を加え、生地がひとかたまりになるまで混ぜます。
(4). ラップにはさんで、約4㎜厚さに伸ばし、お好みの型で抜いて、オーブンシートを敷いた天板に並べます。
(5). 180℃のオーブンで約13分焼けば、出来上がりです。

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、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

うどとグレープフルーツのサラダ

材　料（４人分）

うど	1/2本	ラディッシュ	少々
キュウリ	1本	レタス	2枚
グレープフルーツ	1個	塩、砂糖	少々

(A)
- 酢　大さじ1/2
- サラダ油　大さじ3
- 塩　小さじ1/2
- コショウ　少々

作り方

(1). うどは3cmの長さに切って、皮をぐるっとむき、短冊に切って酢水にさらしておきます。
(2). キュウリは小口切りにして、塩を振りかけておきます。
(3). グレープフルーツは砂糖を振りかけ、ラディッシュは薄い輪切りにします。
(4). ボウルに(A)を合わせて、フレンチドレッシングを作ります。
(5). 水気を切ったうどとキュウリ、グレープフルーツ、ラディッシュをフレンチドレッシングであえ、器にレタスを敷いて盛りつければ、完成です。

乙女座（8・23～9・22）　親切にされても、何か裏があるように思えてしまう月。素直に捉えた方が好転の兆し。リラックスには深呼吸を