

# おすすめレシピ

## 米粉と小豆のミルクデザート



能代市常盤

佐藤 房子 さん

### 一口メモ

小豆は缶詰の方が調理しやすいので、おすすめです。



### 材 料（4～6個分）

米粉・・・・・・・・・・50g  
砂糖・・・・・・・・・・30g  
牛乳・・・・・・・・・・500cc  
小豆・・・・・・・・・・100g  
塩・・・・・・・・・・少々  
生クリーム・・・・・・・・適量  
飾り用の小豆・・・・・・・・適量

### 作 り 方

- ① 鍋に米粉と砂糖を入れ、牛乳を100cc加えて泡立て器で混ぜ、とろりとしたら小豆も加えて混ぜます。
- ② 残りの牛乳を加えて、良く混ぜます。
- ③ 木べらで混ぜながら、中火で加熱します。
- ④ とろりと固まり、粉っぽくなくなったら、固める器に入れて、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 食べる直前に生クリームと小豆を飾ります。

## 米粉を使った、ホットケーキ

### 米粉を使って美味しい料理を

J Aで平成24年度から稼働する“カンントリーエレベーター”に、米粉・大豆粉等を製造する製粉機を導入します。これにより米粉・大豆粉等の安定的な生産・販売が可能になります。J Aではそれらを利用して6次産業化を推し進め、農業と地域の振興を目指します。ここでは、その米粉を使った料理を紹介します。

J Aから、新たに米粉・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



### 〈材料〉（4人分）

米粉ホットケーキミックス  
・・・・・・・・100g  
牛 乳・・・・・・・・85g  
卵・・・・・・・・1個  
バター・・・・・・・・適量  
はちみつ・・・・・・・・適量  
果 物・・・・・・・・適量

### 〈作り方〉

- ① ボウルに卵と牛乳を入れて合わせ、米粉ホットケーキミックス100gを加えて、良く混ぜる。
- ② フライパンを熱してバターを溶かし、生地を丸く流し入れ、弱火で3分ほど焼く。
- ③ 表面にぶつぶつと小さな泡がでてきたら、ひっくり返して裏面を焼く。
- ④ 焼き上がったら皿に盛りつけ、バター・はちみつをのせ、果物を添えれば完成。

ホットプレートで焼く場合は、160度に温度設定して調理します。

