米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉ショコラケーキ

材　料

（直径約 18cm耐熱ボウル）
(A)米粉……　40g
　ココアパウダー…　40g
　ベーキングパウダー
　　…　小さじ 1/2
卵……　2 個
きび砂糖……　50g
無塩バター……　100g
（トッピング用）
生クリーム、削りチョコ、フルーツなど

作り方

(1)ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、きび砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
(2)無塩バターを溶かして(1)に加えて混ぜ、最後に混ぜ合わせた(A)を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
(3)耐熱容器に(2)の生地を流し入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約４分加熱する。予熱が取れたら容器から取り出して、生クリームや削りチョコなどでトッピングして、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、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

シイタケのツナコーン焼き

材　料

シイタケ……　8 個
パセリ……　小 1 枝
（載せる具）
ツナ缶……　40 g
コーン……　大さじ 2
パン粉……　大さじ 2
パセリのみじん切り……　大さじ 1
ニンニクのみじん切り……　5 g
オリーブ油……　大さじ 1/2
塩・コショウ……　各少々

作り方

(1)ボウルに具の材料を入れます。
(2)シイタケは石づきを除き、軸は外して細かく切り、(1)に加えて混ぜます。
(3)オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、シイタケの表を下にして置きます。その上にボウルの具をのせます。
(4)オーブントースターで、約５分焼いて、皿に盛りつけ、パセリを飾れば完成。

乙女座（8・23～9・22）　未解決になっていたことが動き始める予感。行動力も増すので、直感に従い、どんどん行動を起こして