

米粉・大豆粉を使ったレシピ

生クリーム入り大福



材 料

米粉	50g	(お好みで)
水	100cc	抹茶 適量
砂糖	大さじ 20 g	粉末チョコレート 適量
片栗粉	適量	チョコレートあん 適量
生クリーム	適量	

作り方

- (1)耐熱容器に米粉と砂糖を入れ、水を少しずつ入れて、ダマが出来ないように混ぜる。
 - (2)混ぜ終わったらラップをして、600Wの電子レンジに2分半かけ、よくこねるように混ぜる。
 - (3)片栗粉を敷いた皿の上に(2)を置き、手に水を付けて4等分する。中に生クリームを包んで、形を整えれば出来上がり。
- ※分量の水の中に、抹茶を入れると抹茶大福に。またチョコレートをまぶし、中にもチョコレートを入れチョコ大福にするのも、オススメです！

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

チンゲンサイとホタテのクリーム煮

材 料 (2人分)

チンゲンサイ	240 g	(A) 酒	大さじ 1
ホタテ貝柱 (ボイル)	150 g	(A) 中華スープのもと	小さじ 1/2
酒	小さじ 1	(A) 塩	小さじ 1/6
ショウガ (千切り)	5 g	(B) かつくり粉	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2	(B) 水	小さじ 2
牛乳	カップ 3/4		

作り方

- (1)チンゲンサイは葉と軸に切り分け、茎は根元から4～6つ割りにします。
- (2)熱湯1Lに塩小さじ1を入れ、(1)を軸、葉の順に茹でて、ざるに上げます。
- (3)ホタテに、酒小さじ1をふります。
- (4)油を熱して、ショウガ、(3)を炒めます。(2)を加えてサッと炒め、(A)と牛乳を入れて、弱火で1～2分煮ます。最後に(B)を加えてとろみをつければ、出来上がり。

