

米粉・大豆粉を使ったレシピ

大豆粉ロールケーキ



材 料

大豆粉	50g	コーヒー	8g
卵	4個	生クリーム	200g
小麦グルテン	5g	コーヒーゼリー	適量
砂糖	40g		

作り方

- (1)卵4個と砂糖20gをボウルに入れ、泡立て器で泡立てる。
- (2)(1)に大豆粉50gと小麦グルテン5gを加える。
- (3)(2)にコーヒーを5g入れ、良く混ぜる。
- (4)クッキングシートを敷いた天板へ、(3)を泡が出ないように流し入れる。
- (5)180℃のオーブンに(4)を入れ、15分焼く。
- (6)生クリーム200gと砂糖20gをボウルに入れてホイップしたら、残りのコーヒー3gを入れ、その後コーヒーゼリーを混ぜ合わせる。
- (7)スポンジが完全に冷めたら、慎重にクッキングシートからはがす。
- (8)スポンジに(7)のクリームを均一に塗って、ゆっくりと巻く。
- (9)巻き終わったら両端を揃え、食べやすいサイズに切り分ければ出来上がり。

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

アスパラガスと豚肉の炒め物

材 料（4人分）

グリーンアスパラガス	300g
豚肩ロース肉（薄切り）	200g
生姜	10g
サラダ油	大さじ1

(A)	酒	大さじ1
	塩	少々
	かたくり粉	大さじ1
(B)	酒、醤油	各大さじ1
	酢	大さじ1/2
	砂糖	少々

作り方

- (1)グリーンアスパラガスは、根元の硬いところを切り落とし、根の方の硬い部分の皮を皮むき器でむきます。4～5cm長さの斜め切りにし、生姜は皮をこそげて、薄切りにします。
- (2)肉に(A)をまぶして、下味を付けます。
- (3)中華鍋に油を熱し、(2)の肉を広げるようにして入れ、強火で焼きます。肉の色が変わったら、(1)を入れて炒めます。
- (4)合わせておいた(B)を加えて全体になじませたら火を止めて、皿に盛りつければ完成。

