米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉入りスフレケーキ

材　料（４人分）

米粉……　50g
牛乳……　1/2 カップ
プレーンヨーグルト
……　1/2 カップ
無塩バター……　大さじ１
砂糖……　20g
卵黄……　２個分
バニラエッセンス…　適量
(A)｛卵白……　２個分
　　砂糖……　20g

作り方

(1)　鍋に牛乳とヨーグルトを入れて火にかけ、沸騰しないように混ぜながら加熱する。
(2)　(1)に米粉を加えて泡立て器などで絶えずかき混ぜ、もったりとしてきたらバターと卵黄と砂糖を加え混ぜ、最後にバニラエッセンスを入れて火から下ろして粗熱を取っておく。
(3)　ボウルに(A)の卵白を入れ、泡立ってきたら砂糖を加えてメレンゲを作る。
(4)　(2)に(3)のメレンゲを２～３回に分けてサックリと混ぜ合わせる。
(5)　耐熱容器の内側全体にサラダ油を薄く塗り、(4)を流し入れる。
(6)　天板に熱湯を注ぎ、耐熱容器を離して並べる。180 度に温めたオーブンで約 20 分焼けば完成。

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

キャベツとアサリの酒蒸し

材　料（２人分）

アサリ（殻付き・砂抜き）……250 g
キャベツ……250 g
サヤエンドウ……　20 g
サラダ油……　大さじ 1/2
酒……　大さじ２
醤油……　小さじ１
(A)｛ニンニク……　５ g
　　生姜……　５ g

作り方

(1)　アサリは殻をこすり合わせて、良く洗います。
(2)　キャベツは 1.5cm幅のざく切りにして、サヤエンドウは筋を取って斜め半分に切ります。
(3)　(A)は薄切りにします。
(4)　フライパンに油を熱し、弱めの中火で(A)を炒めます。香りがでてきたら(1)と(2)を加え、強火でサッと炒めた後、酒を振って蓋をします。
(5)　その後弱火にして、３～４分蒸し煮にします。アサリの口が開いたら、醤油を加えて味を整えれば、完成。

乙女座（8・23～9・22）　小さな喜び事に恵まれ、穏やかな心境で過ごせます。周囲との調和を第一に考え、人と協力し合う姿勢が必須