

米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉のさわやかプリン



材 料 (4人分)

米粉…………… 60g バニラエッセンス… 少々
 豆乳…………… 2カップ ベリー系ジャム……適量
 砂糖…………… 大さじ4 カaramelソース……適量

作り方

- (1) 鍋に豆乳、米粉、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜてから、弱火にかけます。
- (2) 鍋底から固まってくるので、ダマにならないようにかき混ぜながら、全体がもったりとしてくるまで、弱火で加熱します。
- (3) 粗熱をとってから、バニラエッセンスを加え、濡らしたプリン型の型に詰めて、冷蔵庫で2～3時間冷やせば、完成です。

※お好みで、ベリー系ジャムやカaramelソースを加えると、より美味しく頂けます！

また、豆乳の代わりに牛乳を使ってみるのもおすすめです！

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

マーボーナス

材 料 (4人分)

ナス…………… 6個
 豚ひき肉…………… 100g
 ショウガ、ネギ…………… 大さじ1
 ニンニク…………… 小さじ1
 サラダ油…………… 大さじ1

豆板醤…………… 小さじ1
 お酢…………… 大さじ1
 片栗粉…………… 小さじ1
 水…………… 小さじ2
 (A) { 砂糖…………… 大さじ1/2
 酒…………… 大さじ1
 醤油、水…………… 大さじ2

作り方

- (1) ナスは縦8つ切りにして、揚げ油を約180℃に熱して素揚げします。
- (2) (A)を合わせておきます。
- (3) 鍋にサラダ油を熱し、ショウガ・ネギ・ニンニクを入れます。香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒めます。
- (4) (3)に豆板醤を入れて混ぜ、(1)を加えます。(2)を入れて1～2分煮てからお酢を加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつければ完成。

