

# 洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



## ちぢみ



15cm × 2枚分

### 材 料

米粉(稲穂ゴールド)	100g
卵	2分の1
塩	小さじ4分の1
水	125cc
ごま油	大さじ1
ニラ	4分の1束

表面がさっくりと焼き上がって、中はとろりとしてもっちり感も・・・

## 天ぷら用ころも

### 材 料

衣	米粉(稲穂ゴールド)	150g
	牛乳	150ml
	塩	小さじ4分の3

混ぜた状態は、かなり重い感じですが、5～10分寝かせておくとなめらかなとろみ感が出ます。

### 具 材

かぼちゃ(厚切り)	250g
にんじん(少し厚切り)	150g
豚肉(しょうが焼き用)	250g
(しょうゆ 小さじ2 で味付ける)	

衣がカリッとして揚げおかきのような風味になります。また、衣があまり油を吸っていないので、冷めても美味しく頂けます。お弁当のおかずにピッタリ！



写真のように具材に手で衣を塗りつける感じで・・・  
天ぷら油の温度は160～170℃。

## 米粉クレープ

20cm × 4～5枚分

### 材 料

卵(L)	1個
砂糖	20g
牛乳	75ml
米粉(稲穂ゴールド)	50g
生クリーム	25ml
バター(食塩不使用)	10g

### 【準備】

バターを電子レンジの強で5～10秒ほど加熱しておく。



1. ほぐした卵に砂糖を入れ、1/3の牛乳を混ぜ、米粉を入れて混ぜる。
2. 残りの牛乳を少しずつ入れて混ぜ、生クリーム・溶かしたバターを入れる。
3. フライパンを中火にかけ、少量のバターをなじませる。おたま一杯分弱の生地を流し、素早く生地を広げる。
4. 表面が乾いた感じになり、フチが乾いてきたら竹串ではがし、手でひっくり返し、10秒ほど焼く。

レシピ作成：(株)ミルズカトウ No.202