

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



米粉を使った手軽な さわやか 果汁ムース

……材料……

(プリンカップ16～20個分)

米粉(稲穂ゴールド) 100g

好みの果汁入りジュース 1リットル

……作り方……

1. お鍋にジュース1リットルと米粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. 1を火にかける。始めは強火で木べらにてゆっくり攪拌する。
3. 少しとろみが出てきたら、中火にして木べらの速度を上げ攪拌する。
4. 持ち上げた木べらから、ポタッと落ちるくらいで火を止め、カップに分ける。
5. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。お好みで凍らせてもOK!



ゼラチンを使わないかぼちゃのムース

……材料……

(7cmココット型6個分) - 耐熱性陶器の焼き型

A { **かぼちゃマッシュ** 100g
砂糖 30g
生クリーム 100cc

B { 牛乳 200cc
米粉(稲穂ゴールド) 30g

……作り方……

1. Bをボウルに入れ、泡立て器でよく攪拌する。
2. Aをミキサーに入れ、かぼちゃのペーストを作る。
3. 1を2に加え、ミキサーでよく混ぜる。
4. 3を鍋にあけ、中火にかける。木べらで混ぜているうちにトロリと固まってくるので、木べらを持ち上げて、もったりと落ちるようなら火を止める。
5. 型に分け冷蔵庫で冷やす。



【かぼちゃのマッシュ】

1. 皮をむいたかぼちゃのスライス100gを熱皿に敷き、ラップをかけて3分電子レンジ(600W)にかける。
2. 1をつぶす。

アレンジ 介護食・離乳食にアレンジが可能です。

米粉の量でとろみが調整出来ます。

体調に合わせて糖分・塩分を気にしながら、材料を吟味し、味付けして下さい。