

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理

米粉の鬼まん



・・・ 材料 ・・・

米粉(稲穂ゴールド)	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	80g
塩	ひとつまみ
卵	1/2 個
牛乳	40～45cc
(卵と合わせて 100cc となる様に)	
サツマイモ	120～130g
湯	100～150cc

A



・・・ 作り方 ・・・

1. サツマイモを 1cm 角に切り水にさらす。耐熱皿にサツマイモを移し、ラップをかけて電子レンジにかける。(600W3 分)
2. A を混ぜ合わせておく。
3. ボウルに卵と牛乳を合わせ 100cc にしたら、2 を加えよく混ぜ、1 のサツマイモを加えざっと混ぜる。
4. 180 度に熱したホットプレート又は、熱したフライパンに 3 をカレースプーンで置いていく。すぐにお湯を流し入れて蓋をし、蒸し焼きにする。底の焦げ目が気になる人は、グラシンカップに入れてからホットプレートやフライパンにのせると良い。
5. 水分が無くなったら電源を切り、そのまま 2 分ほどむらす。

ア レ ン ジ



サツマイモを
ウィンナー8 本や
ソーセイジの輪切
りに替えた

ウィーまん

サツマイモを 7mm
角のプロセスチーズ
80g に 替 えた

チーまん

サツマイモをチョコ
チップ 20g に替えた

チョコまん

生地に抹茶パウダー
小さじ 1 を加え、サツ
マイモを甘納豆 40g
に替えた

抹茶まん