

## 〈米粉ときな粉のマフィン(6個分)〉

材料 米粉 100g きな粉 40g BP 5g 三温糖 50g

牛乳 180cc サラダ油 大2 くるみ 50g(飾り用6個以外は袋に入れ砕く)

## 作り方

- 1 粉類、砂糖をボウルに入れ混ぜる。
- 2 ①に牛乳、サラダ油を加え混ぜ、砕いたくるみも混ぜる。
- 3 サラダ油を塗ったマフィン型に②を流し入れ、飾り用のくるみを上にのせる。
- 4 170℃に予熱しておいたオーブンに入れ20分焼く。



## 〈フライパンで焼く米粉パン〉

材料 米粉 150g BP 5g 砂糖 大1 塩 ひとつまみ

無糖ヨーグルト 90g 牛乳 50cc サラダ油 少々



## 作り方

- 1 ボウルに粉類、砂糖、塩を入れ混ぜ、ヨーグルト、牛乳も加え、まとまるまでよく混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油をうすくひき、①のまとめた生地をのせ手で丸く広げのばす。
- 3 ふたをして弱火で5分焼く。焼き色がついたらひっくり返して再度ふたをして5分焼く。両面に焼き色がついたら出来上がり。

## 〈抹茶クッキー〉

材料 米粉 50g 砂糖 30g 抹茶 2g (小さじ2) バター30g 牛乳 5g (小さじ1)

## 作り方

- 1 米粉、砂糖、抹茶をボウルに入れ混ぜる。
- 2 ①に冷えたバターを入れ、手でポロポロになるように混ぜる。
- 3 牛乳を加えてひとまとめ、ラップに包み棒状にして冷凍庫で1時間。
- 4 180℃に予熱。5mm幅に切る。15分焼く。

## 〈グラタン濃度のホワイトソース〉4人分

材料 米粉 20g 塩 小さじ 1/2 弱

牛乳 400cc 有塩バター 14g

(具材例：茹でジャガイモ・しめじ・インゲン、チーズ、パン粉)

## 作り方

- 1 粉・塩・牛乳をよく混ぜて中火にかけ、2~3分木べらで混ぜバターを入れて溶かしさらに混ぜ、火を止める。
- 2 ①に茹でたじゃがいも・しめじ・インゲンを加える。

3 オイルを塗った耐熱容器に②を入れ、チーズとパン粉をのせオーブンの自動調理「グラタン」で焼く。

### 〈米粉ピザ〉1枚分

#### 材料と作り方

(生地) 米粉 75g B.P 小 1/2 砂糖大 1/4 塩小 1/4 オリーブ油大 1/2 水 40cc～

全部ボールで耳たぶの固さにまとめ、オープンペーパーに乗せ、オープンペーパーをかけ、上からめん棒で直径 21 cm位に広げる。

オリーブ油塗る

(トッピング) チーズ 40g トマトペースト 30~40g ミックスハーブ小 1

にんにく油 (潰したにんにく 1片+オリーブ油大 1) 塩、胡椒、

以上を生地の上に順に乗せ 230°C 7分焼く