

■材料 (4人分)

山芋	150g
砂糖	150g
水	1/2カップ
米粉	150g

■作り方

- ①山芋をおろし金ですりおろし、滑らかにします。
- ②①に砂糖を3～4回に分けて加えます。
- ③②に水を少しずつ加えながら、さらによくすり混ぜます。
- ④米粉を3～4回に分けて入れ、ムラのないようにとろりとするまで混ぜます。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に④を流し入れます。よく蒸気の上上がった蒸し器に入れて、強火で25～30分ほど蒸して出来上がり。

レシピのバックナンバーは、当JAホームページでご覧いただけます。

お近くのAコープ
で販売中!



1袋(500g)298円

米粉でつくろ かんたん レシピ集

女性部が
教えます!

(吹浦支部)



かるかん