

■材料 (4人分)

米粉……………大さじ5	バニラエッセンス……………少々
粉寒天……………2g	キウイフルーツ……………2個
砂糖……………1/2カップ	みかん(缶詰)……………100g
塩……………少々	パイナップル(缶詰)…2枚
牛乳……………500cc	

■作り方

- ①袋などに米粉と粉寒天、砂糖、塩を入れ、よく混ぜます。
- ②①を鍋に入れ、牛乳をダマにならないように少しずつ加えていきます。
- ③②を火にかけ、木べらで手早くかき混ぜます。のり状になったら火を弱め、3分くらいよく練ります。火を止めてバニラエッセンスを2～3滴入れます。
- ④型を水でぬらしておきます。熱いうちに③を入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤④に適当な形に切ったフルーツを飾って出来上がり。

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!

(八幡支部)

