

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(中平田支部)



水ようかん

■材料

米粉	大さじ1
クリアガー	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ5
練りあん	300g
水	620cc
塩	小さじ1/2~1

■作り方

- ①米粉とクリアガー、砂糖を混ぜておきます。
- ②鍋に水を入れ、①を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させます。
- ③沸騰したら中火にし、練りあんを加えてかき混ぜ、なめらかにします。塩を加えて再度沸騰させます。
- ④容器に流し込んで冷蔵庫に入れ、固まったら出来上がり。

☆ワンポイントレッスン

練りあんをカボチャ、サツマイモ、カラドリイモ、ジャガイモなどに変えてもおいしいです。夏は甘さを控えても良いと思います。

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。