

女性部が教えます!

# 米粉でつくろう かんたん レシピ集

(松山支部)



## 米粉のお団子

### ■材料 (約6本分)

米粉……………115g	(みたらしのたれ)
水……………1カップ	醤油……………大さじ1と1/3
サラダ油……少々	上白糖……………50g
	みりん……………小さじ1
(ごまだれ)	水……………大さじ1
ごま……………大さじ1	片栗粉……………大さじ1
上白糖……………大さじ1	
醤油……………小さじ1	
みりん……………大さじ1	

### ■作り方

- ①30cm×50cmのクッキングシートに薄くサラダ油を塗ります。
- ②耐熱ボウルに米粉と水を入れ、よくかき混ぜます。
- ③②にラップをし、電子レンジに1分30秒かけ、取り出したら木べらでサクリとかき混ぜます。
- ④再度レンジに1分30秒かけ、さっと混ぜたら、もう一度1分30秒加熱します。
- ⑤①のシートで生地を挟み込むようにし、力強くもみます(熱いのでぬれ布巾などを活用してください)。
- ⑥生地がなめらかになったら、棒状に整え3等分します。ひとかたまりずつ棒状に伸ばし2等分します。
- ⑦串に刺したら、直火で焼き目をつけます。たれ用の材料をそれぞれ混ぜ合わせて塗れば完成です。

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。