

女性部が教えます!
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



シナモン大福 (稲川支部)

■作り方

- ① サツマイモの皮をむき、1cmの輪切りにして水に5分ほどさらし、中火で柔らかくなるまで煮ます。
- ② ①を熱いうちにマッシャーでつぶして鍋に入れ、砂糖・塩を加えて中火で練ります。牛乳を少しずつ加えてかたさを調節し、火を止めます。粗熱を取り10等分にして丸め、バットに並べます。
- ③ 別のバットにAの材料を混ぜ合わせておきます。
- ④ 耐熱容器にBを入れてよくかき混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分40秒加熱し、熱いうちにヘラかスプーンなどでよくかき混ぜて全体をまとめ、バットの上において冷まします。
- ⑤ ④を10等分して丸く伸ばし、②を乗せて破らないように丁寧に包みます。
- ⑥ ⑤を③のバットに入れ、Aをまぶして完成です。



■材料

サツマイモ ……中1本(250g)
砂糖 ……50g
塩 ……少々
牛乳 ……大さじ1~2

A { きな粉 ……大さじ3
シナモン ……小さじ1/2

B { シナモン ……小さじ1/2
米粉 ……25g
砂糖 ……25g
水 ……300cc

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。