

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



オーブンがなくても ガスレンジでできる米粉ロールケーキ (西荒瀬)



■作り方

- ①卵を卵黄と卵白に分けて、卵黄に砂糖と米粉を入れ、クリーム状になるまで混ぜます。
- ②卵白を角が立つまで泡立てます。
- ③①に②を数回に分けて加えて、ゴムベラで混ぜ合わせます。
- ④鉄製のバットにクッキングシートを敷き、ガスレンジで180℃くらいに熱し、③を流し込みます。
- ⑤④に別のバットを重ね、一番弱い火力で15～20分、焦げないように焼きます。
- ⑥半生くらいになったら、フタにしていたバットにクッキングシートを敷き、⑤をひっくり返します。
- ⑦焼き上がったら粗熱を取って冷まします。
- ⑧生クリームに砂糖を加えて泡立て、角が立ったら好みのフルーツを入れてラップで巻いて出上がりです。

※やけどとケーキの焦げ付きに注意してください。

■材料 (1本分)

		トッピング	
米粉	100g	生クリーム	200cc
砂糖	80g	砂糖	適量
卵	4～5個	好みのフルーツ	

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。