

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



■材料

A	
クリームチーズ	200g
牛乳	150cc
砂糖	20g
米粉	70g
卵黄	4個分
無塩バター	20g

B	
卵白	4個分
砂糖	70g
バニラエッセンス	適量
ラム酒	適量

スフレチーズケーキ (吹浦)



■作り方

- ① クリームチーズと牛乳を耐熱容器に入れ、電子レンジで1分30秒温めます。バターは室温で軟らかくしておきます。
- ② ①をボウルに移し、Aの砂糖、米粉、バター、卵黄を入れ混ぜます。このとき、卵黄は一気に全部入れずに1個ずつ入れてその都度混ぜます（混ぜるときにミキサーで混ぜるとなめらかに仕上がります）。すべて混ぜたらラム酒を入れて混ぜます。
- ③ 別のボウルにBの卵白と砂糖、バニラエッセンスを加えて硬く泡立てます。（初めは湯せんにかけて泡立てます）
- ④ ②に③を1/3量加え、へらでよく混ぜこみます。混ぜたら残り2/3を加えさっくりと切るように混ぜます。
- ⑤ 18cmのケーキ型にオーブンシートを敷き、④を流し入れ熱湯を張った天板に置き、150℃に熱したオーブンで30分焼いたら温度を130℃に下げてさらに20分焼きます。

※取り出す際はやけどにご注意ください。
※お好みで粉砂糖やジャムでデコレーションしてもおいしくいただけます。

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。