

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



## さつまいもきんつば (稲川)



### ■作り方

- ① さつまいもは皮をむき、幅2cmの輪切りにして水に5分ほどさらします。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで8分ほど加熱し熱いうちにつぶしてペースト状にします。
- ② ①に粉寒天、白砂糖、水を入れ弱めの中火にかけ、ひと煮したらそのまま1~2分煮詰め火を止めます。
- ③ ②をバットに入れ粗熱が取れたら、冷蔵庫に1時間ほど入れて冷やし固めます。
- ④ ③のバットにまな板をかぶせ、バットごとひっくり返して中身を取り出し、12等分に切ります。
- ⑤ 米粉と水を混ぜてころもを作ります。フライパンに油を薄くひき、弱めの中火にかけ熱します。④にころもをつけ、一番広い面からフライパンで少し押すようにして15~20秒焼きます。同様に他の面も焼いていきます。

※焼くときは焼き色をつけないようにするのがポイントです。やけどにご注意ください。

### ■材料

さつまいも	…… 2本(正味400g)	[ころも]	
粉寒天	……… 4g	米粉	……… 60g
白砂糖	……… 大さじ3	水	……… 100ml
水	……… 1/2カップ	サラダ油	……… 少々