

○ 米粉一押しの一品(レシピ集)

※平成 24 年 9 月より随時更新いたします。



第 1 回目レシピ (香芝市食生活改善推進員協議会のおすすめ)

◎米粉クッキー (作りやすい分量)

◆ 材 料

米粉・・・・・・・・・・300g	コーンスターチ・・・18g
バター・・・・・・・・・・260g	砂糖・・・・・・・・・・140g
スキムミルク・・・15g	卵・・・・・・・・・・3個

◆ 作り方

1. バターは室温に戻し、米粉とコーンスターチは合わせておく
2. バターと砂糖をボールに入れ、白っぽく、ふんわりとするまで泡だて器でかき混ぜる
3. 卵を少しずつ2に加え、混ぜる
4. 米粉とコーンスターチにスキムミルクを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる
5. 絞り袋に生地を入れ、クッキングシートをひいた天板に絞り出す
6. 180℃に温めたオーブンで約 20 分焼き、出来上がり

※スキムミルクを加えずにクッキーを作る場合は、生地がゆるくなりますが、そのまま絞り出してください。

レシピを使った料理教室のワンショット

