

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

炊飯器で作る “マーラーカオ風”

(高瀬支部)



■材料 (5合炊き 炊飯器用)

米粉	150g	牛乳	70cc
重曹	1つまみ	しょうゆ	小さじ1と2/3
ベーキングパウダー	5g	蜂蜜(メープルシロップ、練乳でも可)	
きな粉砂糖(または三温糖)	80g		大さじ1
卵	2個	サラダ油	大さじ2

■作り方

- ①ボウルに粉類を入れて混ぜ、きな粉砂糖(または三温糖)を加えよく混ぜます。
- ②別のボウルに卵を泡だて器でよく溶き、牛乳、しょうゆ、蜂蜜(またはメープルシロップ、練乳)を加えよく混ぜます。
- ③①の真ん中に②の3分の2の量を加え、液体に粉を取り込むように混ぜ、残りを加えて混ぜます。
- ④油(分量外)をつけたキッチンペーパーなどで炊飯器の内釜に油を敷き、生地を流し入れ普通に炊きます。
- ⑤スイッチが切れたら、すぐにふたを開けて串をさし、串に何もつかなければ焼き上がりです。

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。