

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(遊佐支部)



芋ようかん

■材料 (12cm×14cmの型 1個分)

サツマイモ	正味400g
砂糖	30～50g
塩	ひとつまみ (湯.....大さじ2)
米粉	50g
片栗粉	大さじ1

■作り方

- ①サツマイモは厚く皮をむき、たっぷりの水でゆでます。
柔らかくなったらゆで汁を捨て、新しい湯に取ります。
- ②サツマイモを熱いうちに取り出してつぶし、砂糖、塩を入れて混ぜ、あんを作ります(固いようなら、ここで湯大さじ2を足します)。
- ③②に米粉と片栗粉を加えて混ぜ、型に流して形を整えたら、約45分蒸します。
- ④型から取り出し、粗熱が取れたら切り分けます。

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。