

米粉あんぱん

材料 3人分

米粉（うるち米）	200g
米粉（もち米）	26g
グルテン	48g
ドライイースト	6g
砂糖	42g
塩	6g
バター	9g
卵	1個
水	120cc
（暑いときは2割増）	
あんこ	適量

☆あんこを上手に包むコツ☆

- ① 手を筒にして、生地をくぼませて持ち、あんこを押し込む。
- ② あんこをつめたら、対角の生地どうしを重ね合わせてつまみ、最後にねじるようにして閉じる。

作り方

〈生地をつくる〉

- ① ボウルに砂糖・塩を入れ、材料の1/3の水で溶く。
- ② 溶けたら、うるち米・もち米両方の米粉とグルテンをまぜた粉、ドライイースト、ときほぐした卵、残りの水を入れて合わせる。
- ③ ベタベタしている生地がまとまり、手についてこなくなるまでまぜる。
- ④ ひとかたまりになったら台の上に取り出し、指にひっかけるようにして伸ばしながら、台にたたきつける。
- ⑤ 広げた生地を中心にバターをのせて、巻き込むようにしながらまとめ、さらにこねてなじませる。
- ⑥ 生地を引っぱってみて、切れずによく伸びるようになればOK。
- ⑦ こねて生地がなめらかになったら、ボウルに入れてふきんをかぶせ、1.5倍くらいにふくらむまで発酵させる。（時間は1時間15分程度。季節によって異なる。）

〈あんこを入れて焼く〉

- ① 発酵させた生地を取り出し、台の上で再びたたいて6等分して丸め、10～15分休ませる。あんこを6等分して丸めておく。
- ② 生地を麺棒で丸く伸ばし、あんこを包む。とじた部分を下にして、天板に並べる。
- ③ 220℃に温めたオーブンで約12分焼く。

クリームシチュー

材料 4人分

えび	10尾
ブロッコリー	1個
玉ねぎ	1個
A	にんじん 1本
	じゃがいも 4個
	米粉 大さじ4
	牛乳 2カップ
B	水 2カップ
	塩・こしょう 少々

作り方

- ① Aの野菜とえびを煮込む。
- ② ブロッコリーはさっと茹でておく。
- ③ Bの材料をまぜておく。
- ④ Aの材料がやわらかくなったら、Bを入れてかるく煮込み、とろみが出てきたら塩・こしょうで味を整え、茹でたブロッコリーを入れてできあがり。