

りんごの米粉ケーキ 米粉をつかったメニュー

1ホール分の栄養価 エネルギー: 1720kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 49.9g 塩分: 1.0g



★ 材料 18cm丸型 ★

りんご……………2個(400g)	A グラニュー糖…30g
バター(無塩)…20g	水……………大さじ2
グラニュー糖…30g	B 米粉……………120g
レモン汁……………小さじ2	ベーキングパウダー
ラム酒……………大さじ1	……………小さじ1
シナモン……………少々	卵……………1.5個
	砂糖……………80g
	サラダ油……………大さじ2
	バター(型用)…適量

★ 作り方 ★

- 1 りんごは皮と芯をとり、薄切りにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、中火でりんごを炒める。焦げ目がついてきたら、グラニュー糖を入れ、しんなりするまで炒め、レモン汁、シナモン、ラム酒を入れて火を止める。
- 3 Aを鍋に入れて煮詰め、カラメルを作る。
- 4 型にバターを塗り、カラメルを入れ、2のりんごを放射状に並べる。
- 5 卵・砂糖・サラダ油をボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、トロリとしてきたら、Bをいれよく混ぜる。
- 6 4の上に5を流し入れる。
- 7 180℃のオーブンで25～30分焼く。
- 8 型に入れたまま、ひっくり返し、網の上で冷ます。冷めたら、側面にナイフをいれ、型からはずす。

一回メモ

米粉ならではのしっとり生地に焼きりんごがとってもマッチしたケーキ。一晩おくと、さらにおいしさアップ。



米粉フォンダンショコラ 米粉をつかったメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 263kcal たんぱく質: 4.0g 脂質: 15.1g 塩分: 0.2g

★ 作り方 ★

- 1 チョコレートはあらかじめ刻んでボウルに入れる。バターを加え、60℃くらいの湯せんにかけて溶かす。
- 2 別のボウルに卵をときほぐし、砂糖を加える。砂糖のざらざらした感じがなくなるまで、泡立て器でよく混ぜる。
- 3 1に2を加え、混ぜる。米粉、グランマルニエの順に加え、さらに混ぜる。
- 4 耐熱容器に3を大さじ1/2程度ずつ流し、マーマレードを等分に入れる。残りの生地を等分に流す。190℃に予熱したオーブンで10分焼き、温かいうちに食べる。



★ 材料 70ml 容器6個分 ★

チョコレート(ブラック)…140g
バター……………40g
卵……………2個
砂糖……………40g
米粉……………大さじ2
グランマルニエ……………大さじ1
(またはオレンジキュラソー)
オレンジマーマレード…大さじ2弱



一回メモ

冷めてしまったら温めなおすと、中身がトロツととろけます。少量でも濃厚な甘味が満足させる一品。

