

～やってみよう！米粉クッキング～

## 米粉のレモンカスタードパフェ



### ☆☆材料(4個分)☆☆

らんおう 卵黄	… 2個分
さとう きび砂糖	… 大さじ3
こめこ 米粉	… 大さじ3
ぎゅうにゅう 牛乳	… 300cc
しる レモン汁	… 大さじ1
かわ レモンの皮 (すりおろし)	… 小さじ1
バター	… 10g
グラノーラ	… 適量
わぎ レモン輪切り	… 4枚



あまった卵白で、米粉のマフィン  
ケーキもできちゃう！！

らんぱく 卵白	… 2個分
さとう きび砂糖	… 大さじ4
こめこ 米粉	… 大さじ3
ベーキングパウダー	… 小さじ1
こくさんだいず 国産大豆きなこ	… 大さじ5
かわ レモンの皮 (すりおろし)	… 小さじ1
こめゆ 米油	… 大さじ2
ぎゅうにゅう 牛乳	… 大さじ3

### ☆☆作り方☆☆



米粉のカスタードクリームはたまごおかゆと同じ成分！  
食欲がないとき、出来たてを食べてみて！  
※体調により、牛乳、バターは入れなくていいよ。

1. レモンは塩でよく洗い、皮の黄色い部分をおろし金で削り、半分に切り、果汁をしぼっておく。
2. 鍋に、卵黄・きび砂糖を入れ、よくまぜ、米粉をとかした牛乳を少しずつ加えまぜる。
3. 中火にかけ、まぜながら、フツフツして全体にトロミがついたら、弱火にして1分くらい煮る。
4. 火を止めて、鍋底を冷水に当てながら、粗熱が取れたらバター、レモン汁を加える。
5. お皿に広げ、密着ラップをし、冷蔵庫で冷やす。
6. カップにカスタード、グラノーラの順に重ね盛り、レモンの皮を散らす。



あまった卵白で、米粉のマフィンケーキも作っちゃおう！！

1. ボウルに卵白、きび砂糖を入れ、砂糖がとけるまでまぜ合わせる。 2. 米油、牛乳を入れよくまぜる。
2. 別のボールに合わせたきなこ、米粉、ベーキングパウダーを生地にまぜ合わせる。
3. シートを敷いたマフィンカップに入れ、180度に予熱したオーブンで18分焼く。