

米粉豆乳カスタードのフルーツグラタン・乳製品不使用

【材料】 20cmグラタン皿

米粉	大さじ1.5～2
米油	10g
きび砂糖	10g
豆乳	150g
ラム酒など	好みで（小さじ1～）

好みの果物 お好きなだけ



【作り方】

準備：ガスオーブンを190度に予熱。（電気オーブンの場合、5～10度低く）

- 1 米粉と米油を混ぜる。
- 2 1に砂糖を加え混ぜる。
- 3 2に豆乳を加え、全て溶けるまで混ぜる。
- 4 混ぜながら中火にかける。
- 5 混ぜ続けながら、ふつふつしたら弱火にし、とろみが出るまで加熱。
- 6 ラム酒などを入れる場合は火を止める直前か直後に。
- 7 グラタン皿に6を入れ、果物を入れる。
- 8 200度のガスオーブンで10分くらい焼く。

ポイント

- ☆ 米粉はふるわなくてよい
- ☆ 泡立て器で混ぜるとよい
- ☆ 鍋が傷つかない素材の泡立て器なら、鍋の中で混ぜると時短
- ☆ 鍋肌から糊化していくので、とにかく混ぜ続けてください
- ☆ バニラで香りづけすると、よりカスタードの香りに
- ☆ りんごなどのフルーツはキャラメリゼしてから加えても
- ☆ 果物の種類や量により、焼き時間を調整してください
- ☆ トースターなら5分ほどで焼けます
- ☆ 砂糖を入れず、野菜などのグラタンでも