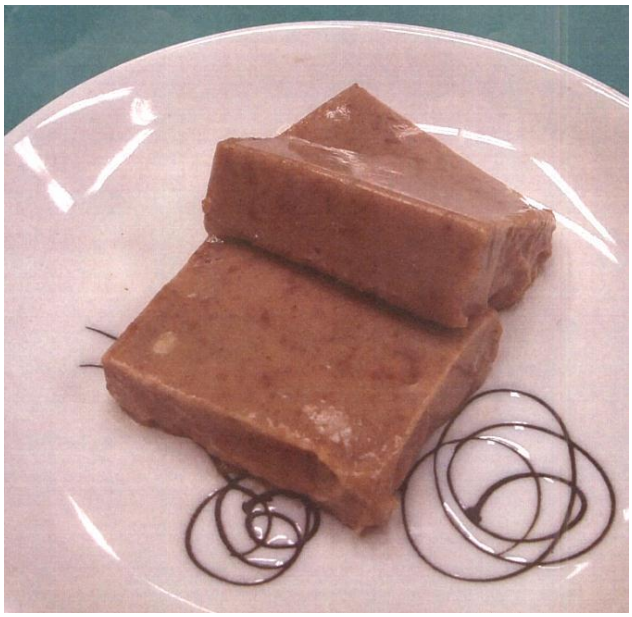
３のアレンジレシピ

米粉のおちらし粉ムース

＜食生活改善推進協議会＞
（津幡町）



材　料（13×15×4 の流し型）		
粉寒天		2g
水		１と 1/2 カップ
豆乳		１カップ
(A)	砂糖	1/2 強カップ
	おちらし粉	大さじ４
(B)	米粉	大さじ２
	水	大さじ２

きなこをおちらし粉に変えて、主催するサロンで作ってみたら、懐かしい味で好評でした。

① （A）と（B）はそれぞれ混ぜておく。
② 鍋に粉寒天と水を加え混ぜ、火にかけ沸騰したら弱火にし、２分間寒天を煮溶かす。
③ ②に（A）を振り入れてサッと混ぜ、（B）を加えて混ぜ、とろみが出るまでよく混ぜながら煮る。
④ 冷たい豆乳を加えて混ぜ、粗熱を取る。
⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて、切り分ける。

memo