



米粉の八つ橋

◆材料(およそ 10 枚分)

- JA信州うえだ米粉(グルテン無し)／60g
- 砂糖／50g
- 水／80～90cc
- きな粉／5g
- シナモン／3g

◆作り方

1. ボウルに米粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜます。
2. きな粉とシナモンを混ぜておきます。
3. 1 を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱します。一度取り出して、水で濡らしたスプーンなどでよく混ぜたら、再度ラップをして30秒加熱し、よく混ぜます(おもちのように粘りが出ればよい)。
4. まな板などに2をまんべんなくまぶし、その上に熱いうちに(3)を取り出し、上からも(2)を振りながら、厚さ2mmくらいになるよう麺棒で四角くのばします(最初はラップを使って形を整えてから、のばしてもよい)。
5. 10等分くらいを目安に正方形に切り分け、それぞれを三角に折ります。

☆ お好みで、あんこを包んだり、きな粉とシナモンの代わりに抹茶を使うなど、工夫を楽しんでみてください。