

 おうちご飯レシピ

二層食感 米粉のブドウ クラフティ

利恵先生からのワンポイント

- ★温かいままでも、冷やしても、ホイップクリームやアイスクリームを添えてもおいしいですよ。
- ★米粉は比重が重く焼いているうちに沈みますが、これが上はプリンのようにとろりと、下はいろいろのようにもっちりとした二層食感を生み出します。
- ★米粉はふるわず調理でき、こびり付かないので後片付けも楽。子どもと一緒に作るなら、米粉を使うのが断然お薦めです。



材料 (21cmの耐熱容器 1台分)

ブドウ	1房
	(約200～300g)
バター	20g
a) 米粉	50g
砂糖	30g
卵	2個
バニラエッセンス	少々
牛乳	200cc
ミント	適量

使用したMOA自然食品
 パウダーライス/ティーシュガー/平飼い有
 精卵/MOAのおいしい牛乳

作り方

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② ブドウは皮ごと食べられるものを使用。種がある場合は取り除いておく。
- ③ バターを湯せんか、電子レンジで30秒加熱して溶かす。
- ④ 器に分量外のバターを薄く塗り、分量外の米粉を軽くまぶす。
- ⑤ ボウルにa)を入れて、ダマにならないように混ぜる。
- ⑥ ⑤に③を加えて混ぜ合わせたら、牛乳を入れ、さらに全体をなじませる。
- ⑦ ④に⑥を注ぎ、②を並べたら、170℃のオーブンで40分焼く。
- ⑧ 粗熱が取れたら、ミントを飾る。お好みで、冷やして食べてもOK。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>