

米粉ホットケーキ

農村生活研究グループ最上地方連絡協議会

作り方

- ① ボウルに米粉、砂糖、牛乳、卵を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンを一度熱し、生地を流したら弱火で両面を焼く。

材 料

米粉	200g
砂糖	60g
牛乳	60cc
卵	2個

用 具

さいばし・ボウル・フライパン

参 考

ホットケーキのようにふくらまないが、米の甘みが感じられる。

米粉入り蒸しパン

農村生活研究グループ最上地方連絡協議会

作り方

- ① 米粉と薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて混ぜておく。
- ② 卵としょうゆ、水、砂糖を混ぜ、きれいに混ぜり合ったら①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 容器に入れて蒸し器で蒸す。蒸気が上がってから20分でできあがり。

材 料

上新粉（米粉）	125g
薄力粉	125g
ベーキングパウダー	少々
卵	1個
しょうゆ	大さじ1
水	220cc
白砂糖	100g

用 具

さいばし・ふるい・蒸しパンの型・蒸し器



参 考

白砂糖を黒砂糖に変えると、独特の風味がある蒸しパンになる。