

米粉のもっちりごぼうかりんとう

酒田農村生活研究グループ協議会



材 料

米粉	150g
グルテン(または薄力粉)	30g
砂糖	60g
ベーキングパウダー	3g
卵(Mサイズ)	1個
ごぼう	200g
サラダ油(揚げ油)	適宜

用 具

包丁・まな板・蒸し器または電子レンジ・
フードプロセッサー・天ぷら鍋

作り方

- ① ごぼうは洗って皮をむき、ぶつ切りにして電子レンジで8分間加熱する(または蒸し器で15分間蒸す)
- ② 米粉、グルテン、砂糖、ベーキングパウダー、卵、ごぼうを一緒にフードプロセッサーにかけ、細かくする。
- ③ ②を小さく丸めて140℃に熱したサラダ油に入れ、きつね色になるまで揚げる。



ポイント

油の温度を上げすぎないようにする。

参考 ごぼう以外にも、かぼちゃやさつまいもを入れてもよい。