

*分量は各テーブル試食用5人分です

■ 『お惣菜米粉ピザ』

【材料】(直径約20cm1枚分)

〈生地〉

米粉・・・・・・・・・・・・・・100g

塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4

砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1/2

ドライイースト・・・・・・・・・・2g

水・・・・・・・・・・・・・・100ml～

〈トッピング〉

ピザソース、ピザ用チーズ、トマト、バジルなど

*他にひじきの煮物、切り干し大根、煮豆、りんご、バナナなどでアレンジ可

【作り方】

1 ボウルに水以外の生地材料を入れて混ぜ合わせる。

2 1に水を少しずつ加え(加減をみながら)ひとまとまりになるまでよく捏ね、丸めてボウルに入れてラップをして、約30分発酵させる。(耳たぶくらいの硬さ)

*発酵の目安は表面にヒビが入り、中はフワツとしている

3 2の生地をオーブンシートを敷いた天板に薄くのばし、ピザ用ソースを塗り、トマト、チーズ、バジルなどをのせる。

4 200度に温めておいたオーブンで15～20分焼く。

■ 『井ぶり de レンジショコラケーキ』

【材料】(直径約 18cm の井ぶり 1 個)

A 米粉	40g
ココアパウダー	40g
ベーキングパウダー	2g
卵	2 個
砂糖	60g
無塩バター	80g

〈トッピング用〉

生クリーム	100ml
砂糖	10g

いちご、削りチョコ、ココアパウダーなどお好みで

【作り方】

- 1 井ぶり(耐熱容器)の内側にバターまたはサラダ油(分量外)を薄く塗り、A は混ぜ合わせておく。
- 2 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 無塩バターを溶かして 2 に加えて混ぜ、最後に A を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- 4 耐熱容器に 3 の生地を流し入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で約 4 分加熱する。
- 5 予熱が取れたら井ぶりから取り出して、生クリームやいちごなどでトッピングする。

* 加熱後生地の真ん中を指で押してみても弾力があれば加熱 OK。