

春のレシピ

発酵玄米

おはぎ

まずは

炊飯器であんこ！

-材料-

- ♡小豆 250g
- ♡くろざとう 140g
- ♡塩 小さじ1

作り方

① 小豆を洗い、炊飯器に入れて水を3合目まで入れて、炊飯コースで炊きます。

② 炊けたら黒砂糖と塩を加え混ぜたら、再び炊きます。※2度目の炊飯です。

③ 炊き上がったらシャモジで豆を潰しながら混ぜます。※緩いようでも冷めてくると硬くなります

- ♡黒ごま 大さじ3 摺ります
- ♡BB 大さじ3



ご飯を炊く！

- ♡うるち米 3合
 - ♡発酵玄米 大さじ1
- ※今回はもち米を使わないので残りご飯でも出来ます

作り方

① 炊けたご飯をすり棒である程度潰す

② 1口大のご飯を掌に広げあんこを包む。

③ きな粉をまぶす。黒ごまをまぶす。

♪ 余ったあんこはラップに薄く平たく小分けして冷凍すると、あずきバーになるよ

かりんとうのような香ばしさ

さつま芋BBクッキー



-材料-

- ♡さつま芋 300g
- ♡くろざとう 30g
- ♡マザーオイル 20g
- ☆BB 30g
- ☆米粉 70g

作り方

① さつま芋を1cm位の輪切りにして15分程鍋で煮る。

② ①のお湯をこぼし、ふかし芋の様に少火にかけて水気をなくし芋の皮をむき、マッシャーなどでつぶす。

③ くろざとう、マザーオイルを入れてゴムベラで混ぜる。

④ BBと米粉を入れ、ゴムベラで切るように混ぜ合わせ、そばろ状になってきたら手で揉みこみひとまとめする

⑤ オープンシートの上で5mmの厚さにのばし、3cm角にカットする。

⑥ 170度のオーブンで25分焼く。天板にのせたまま冷ます。

