

第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト  
米粉の部 大賞

作品名：あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン

材料

- ①JAあいづの米粉（グルテンフリー）…70g
- ②アーモンドプードル…30g
- ③卵（Mサイズ）…1個
- ④無調整豆乳…120ml（★）
- ⑤はちみつ…大さじ2（★）
- ⑥こめ油…大さじ2（★）
- ⑦てんさい糖…40g
- ⑧ベーキングパウダー…小さじ1（3.5g）
- ⑨人参…50g ※すりおろした状態で



☆完成品☆



調理  
方法

- ①米粉とアーモンドプードル、ベーキングパウダーは合わせてふるいにかけておく。
- ②★は合わせておく。
- ③卵をボールに割り入れ湯せんにかけてながら泡立てる。約30℃くらいになったら湯せんからはずす。
- ④卵の入ったボールにてんさい糖を入れて泡立てる。
- ⑤合わせた★を入れ混ぜ合わせる。すりおろした人参を入れる。
- ⑥粉類を入れ、よく混ぜ合わせる。これで生地は完成。
- ⑦フライパンを熱し、一度ぬれふきんの上で冷ます。
- ⑧フライパンを再び火にかけ（極めて弱火）、大さじ2弱ほど生地を入れる。
- ⑨生地を直径15cmくらいに薄くのばす。
- ⑩ふつつつとやってきたら、裏返して焼く。焼けたら皿にとりだす。
- ⑪⑦、⑧、⑨の工程で生地をもう一度焼き、ふつつつと穴があいてきて8、9割乾いてきたら⑩の焼きあがった生地をのせ上から軽くおしつけ生地同志がくっつくようにする。いったん皿にとりだす。
- ⑫⑦～⑨の工程を繰り返し生地を焼いていく。