



米粉の中華風コーンスープ

米粉のトロリとした、中華風のコーンスープです。
冬の夜食にぴったり。体も温まり、ダイエットにもおススメ！



POINT

米粉は多めの水で溶くと、ダマになりにくいです。

スープは米粉を使っているため、温めると、トロ〜リとなっていきます。

さらさら感が好きな方は、米粉の量を少なめにしてください。

材料 (4人分)

コーン缶(ペースト)	……	200g
水	……	3カップ
チキンスープの素	……	大さじ2
塩・こしょう	……	少々
酒	……	大さじ2
卵	……	2個
米粉(グルテン無)	…	大さじ2
水	……	大さじ4
しょうゆ	……	少々
万能ねぎ	……	適量

作り方

- 1、鍋に水、チキンスープの素、酒を入れ火にかける。
- 2、沸騰したらコーン缶を入れ、3分位煮る。
- 3、塩、こしょうで味を調べ、倍量の水で溶いた米粉でとろみをつける。
- 4、溶き卵を流し入れ、軽くまぜる。
- 5、しょうゆ、万能ねぎを適宜入れる。

杏仁豆腐

材料 (4人分)

ゼラチン	……	5g (水 50g)
寒天	……	2g (水 100g)
砂糖	……	40g
牛乳	……	300g
コンデンスミルク	……	30g
生クリーム	……	100g
アマレット	……	10g

作り方

- 1、ゼラチンを分量の水でしとらす。
- 2、鍋に寒天、水を入れ、2~3分煮る。
- 3、砂糖を加えて溶かす。
- 4、牛乳を加えて混ぜる。
- 5、コンデンスミルク、生クリーム、アマレットを加えて、さらに混ぜる。
- 6、茶こしで漉し、粗熱を取り器に入れやし、固める。