米粉のババロア

材料　6個分

材　料　名	分量(g)
牛乳	３００cc
米粉（調理用）	３０ｇ
砂糖	４０ｇ
塩	ひとつまみ（0.5ｇ）
黄桃など	１／２個（25～30ｇ）

料理の特徴

米粉のとろみは、ほんのり甘くクリーミーです。

作り方

①鍋に牛乳、米粉、砂糖、塩を入れ、泡だて器で混ぜる。

②鍋にうつし、中火にして木べらを使って練り混ぜる。

③とろみがついてきたら２分程度弱火で練り、器に分けて冷蔵庫で冷やす。

④黄桃やお好みのフルーツ、ジャムをのせる。

調理のポイント

☆とろみがついてもすぐ火を止めないで、少し練ることがポイントです。
☆上記分量に、卵１個とバニラオイルを加えると、カスタードクリームが出来ます。
☆良く冷やしてから召し上がりください。

学校給食向け材料

食　品　名	ｇ／１人	切り方等
米粉（調理用）	3	
牛乳	30	
砂糖	4	
食塩	0.02	
黄桃缶詰　1／2個	25	角切り
（出来上がり目安量）		３０ｇ
８号カップに３０ｇの生地を入れる。		

大量調理時の作り方と調理のポイント

①～④作り方は上記と同様です。

ポイント

・油は使用しないため、釜が焦げないように弱火でよく混ぜます。

・カップに入れる時、すでにとろみがあるので配食が難しいです。バット等に入れて冷やした場合も切るのに時間がかかるので、工夫が必要です。