

米粉のコーンブレッド

参考レシピ：へたおやつ（マガジンハウス）白崎裕子（著）



材料（21×14×4cmのバッド型1台分）

- ・アダムカドモンファミリーのやさしい米粉 75g
- ・コーンミール 50g
- A** ・ヨーグルト（または豆乳ヨーグルト）150g
- ・てんさい糖 40g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ココナッツオイル 40g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1（4g）
- ・重曹 小さじ1/3（1.5g）



作り方

- ① ボウルに **A** を入れて混ぜる。ココナッツオイルを加えてさらに混ぜる。
- ② コーンミール、米粉を順番に加え、つやが出るまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫へ入れ、30分からひと晩寝かせる。
寝かせるとより美味しい♪
- ③ ②を軽く混ぜ、ベーキングパウダーと重曹を加え、30秒ほどすばやくしっかり混ぜる。
- ④ オープンシートを敷いた型に流し込み、台に打ち付けて軽く空気を抜き、180度に温めたオーブンで10分、160度に下げて20分ほど焼く。
時間内は必死に混ぜるっ！

米粉のカップケーキ

参考レシピ：へたおやつ（マガジンハウス）白崎裕子（著）



材料（100ml容量のカップ6個分）

- ・アダムカドモンファミリーのやさしい米粉 100g
- A** ・アーモンドパウダー 25g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1（4g）
- ・重曹 小さじ1/4（1g）
- B** ・豆乳ヨーグルト 120g
（または豆乳100g＋レモン汁15g）
- ・てんさい糖 40g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ココナッツオイル 40g



作り方

- ① ボウルに **A** を入れて混ぜておく。
- ② 違うボウルに **B** を入れてよく混ぜる。ココナッツオイルを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に米粉を加え、しっかり混ぜる。①を加え、30秒ほど混ぜる。
時間内は必死に混ぜるっ！
- ④ グラシンケースを敷いたカップに流し込み、170度に温めたオーブンで10分、160度に下げて15分ほど焼く。



2つのレシピのポイント ・材料を入れるたびにしっかり混ぜます。ムラなく混ぜることで、ふくらみがよくなり、美味しく仕上がります。
・ココナッツオイルは無香タイプがおすすめ。（シャンティ・フーラ販売中！）風味の少ない植物オイルで代用できます。