

米粉カヌレ（黒糖きな粉・プレーン・チョコレート）

グルテンフリー

特定原材料：乳・卵



考案：中村 りえ（管理栄養士/アレルギー分野管理栄養士/キッズ食育Jr.トレーナー）

■材料（6個分/3種類×2個）

| | | | | |
|---------|------------|--------|------------------------|-----|
| <共通材料> | | 牛乳 | 250 ml | |
| | | バター | 20 g | |
| | | 溶き卵 | 1個半（66 g）※22 g × 3に分ける | |
| <黒糖きな粉> | | <プレーン> | | |
| A | 米粉（料理・菓子用） | 18g | 米粉（料理・菓子用） | 26g |
| | きな粉 | 7g | B きび砂糖 | 20g |
| | 黒糖 | 23g | | |
| <トッピング> | | はちみつ | 7g | |
| きな粉 | | 適量 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

- 【下準備】 ・オーブンは220℃に予熱する。
・チョコレートは刻んでおく。
・型にバター（分量外）を薄く塗る。

■作り方

- ① 小鍋に牛乳とバターを入れて弱火にかける。バターが完全に溶けたら火を止め、3つに分けてそれぞれ粗熱を取る。
- ② ボウルを3つ用意し、3種類の生地を作る。

<黒糖きな粉>

ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて空気を含まないようにゆっくりと全体を混ぜる。

<プレーン>

ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、①を加えて空気を含まないようにゆっくりと全体を混ぜる。混ぜたらはちみつを加えて再び混ぜる。

<チョコレート>

- ①が温かいうちに刻んだチョコレートを加えて溶かしておく。別のボウルにCの材料を入れて混ぜ合わせ、チョコレートを溶かした①を加えて空気を含まないようにゆっくりと全体を混ぜる。

- ③ ②で作った生地それぞれ溶き卵（22gずつ）を入れて、ザルで漉す。
- ④ 型に流し入れ、220℃に予熱したオーブンで20分焼き、180℃に温度を下げてさらに38～40分焼く。（合計で約60分焼成）焼き上がったら型から外して粗熱を取る。
- ⑤ デコレーションする。黒糖きな粉カヌレは上からきな粉をまぶす。
チョコレートカヌレは刻んで湯煎したチョコレートを上部につける。