

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>		
A 米粉（料理・菓子用）	18g	<プレーン>
きな粉	7g	B 米粉（料理・菓子用）
黒糖	23g	きび砂糖
<トッピング>		
きな粉	適量	はちみつ
<チョコレート>		
C 米粉（料理・菓子用）	23 g	チョコレート
きび砂糖	15 g	ココアパウダー(無糖)
	2 g	チョコレート
<トッピング>		
チョコレート	適量	

【下準備】・オーブンは220°C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。混ざっ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で作った生地にそれぞれ溶き卵 (22gずつ) を入れて、ザルで漉す。

④ 型に流し入れ、220°Cに予熱したオーブンで20分焼き、180°C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。