

米粉のアメリカンチーズドッグ

グルテンフリー

特定原材料：乳



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（4本分）

ソーセージ	4本
さけるタイプのチーズ	2本
絹ごし豆腐	200g
米粉（料理・菓子用）	140g
きび砂糖	20g
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2（6g）
揚げ油（米油）	適量

■作り方

- ① ソーセージ、さけるタイプのチーズは半分に切る。竹串にソーセージ、チーズ、ソーセージの順に刺す。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ泡立て器で混ぜてペースト状にし、米粉、きび砂糖、塩を加えたらヘラに持ち替えて全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ ベーキングパウダーを加えて全体を手早く混ぜ、生地を4等分する。
- ④ 手に米油(分量外)をつけて③の一つを手に取り、①を包む。
- ⑤ 170℃に熱した揚げ油に入れ、途中で転がしながら全体がきつね色になるまで揚げる。