

米粉でつくる冷たいフルーツ餡

グルテンフリー
特定原材料8品目不使用



考案：今別府 靖子（料理研究家、栄養士、フードコーディネーター）
中川 佑衣（栄養士、食育インストラクター）

■材料（4個分）

米粉（料理・菓子用）	35g	★トッピングの例	
葛粉	10g		
グラニュー糖	50g	〈春〉いちご グリーンキウイフルーツ 桜の塩漬け	〈秋〉いちじく・柿 栗の甘露煮・タイム
水	350ml	〈夏〉マスカット・ブルーベリー マンゴー・ミントの葉	〈冬〉みかん・りんご 黒豆・柚子の皮
水飴（あれば）	15g		
季節のフルーツなど	お好みで		

■作り方

- ① 鍋に米粉、葛粉、グラニュー糖を入れ泡立て器で混ぜ合わせ、水を2回に分けて加えて粒が残らないようによく混ぜる。
- ② 中火にかけてダマにならないよう鍋底をこするようにして絶えずヘラでかき混ぜる。軽くとろみがついたら弱火にしてさらに混ぜ、とろみが強くなりもっちり感が出たら火を止める。
- ③ 水飴を加えてさらに1分ほどよく混ぜ合わせたら、そのまま粗熱をとる。（氷水で冷やしてもよい）
- ④ フルーツはそれぞれ好みの大きさにカットする。
（水分の多いフルーツはキッチンペーパーで軽く水気を拭き取っておく）
- ⑤ 粗熱を取った③を絞り袋等でグラスに流し入れ、カットしたフルーツをトッピングして冷蔵庫で1時間以上冷やしてからいただく。
※冷凍庫で凍らせるとシャーベットのような食感も楽しめる。