

米粉のミルクボーロ



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
392	3.8	11.7	127	31	0.5



材料と分量 (約20個分)

米粉	100g
砂糖	50g
バター	30g
卵	25g
バニラエッセンス	少々
ざらめ	適量

〈作り方〉

- 1 ボウルにバターを入れハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を入れ泡だて器ですり混ぜ、卵も加えてさらに混ぜる。
- 2 1に米粉とバニラエッセンスを加え、手でひとまとめなるまで混ぜる。
- 3 生地をラップにくるんで冷蔵庫で1時間くらい休ませる。
- 4 1時間後、冷蔵庫から出し丸めやすい硬さになるまで少し揉み、ビー玉より少し大きめくらいに丸めてざらめをまぶす。
- 5 190℃のオーブンで15分焼く。

〈料理のポイント〉

米粉を使うことで、サクサクの軽い食感に!!

