

米粉ロールケーキ



(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
301	5.3	11.4	43.7	33	0.2



材料と分量

卵 (Mサイズ)	5個
砂糖	135g
米粉	113g
無塩バター	45g
牛乳	23g
生クリーム	適量
バナナ	2本
バニラオイル	適量

〈作り方〉

- ① 牛乳にバターを入れ、湯煎にかけてバターを液状にしておく。
- ② 卵と砂糖を人肌になるよう湯煎しながら角が立つまで混ぜる。
- ③ ②に米粉を入れ生地全体にきちんと混ぜるように注意しながらさっくりと混ぜる。
- ④ ③を少量とり、①と混ぜ合わせてから生地全体と混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた耐熱皿に生地を入れ空気抜きをして、190℃で約20分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら型からはずして冷まし、生クリーム・バナナをのせてくるりと巻く。

〈料理のポイント〉

米粉を入れた時は、空気を含ませる感じで切るように混ぜる。
湯煎にかけたバターは生地全体と混ぜる前に必ず少量の生地と混ぜ合わせておく。

