

うちでつくろう♪ 食育通信 給食レシピ ~ぐりとぐらの「米粉カステラ」~

今年の12月に読書月間にちなんで、絵本に登場する料理を給食で再現する取り組みを行いました。その中から、米粉カステラを紹介しします♪

『ぐりとぐら』の大きな卵で作る大きな黄色い『かすてら』をイメージして、給食風アレンジしています。今回は米粉を使って作るレシピです。米粉はふるわなくてもだまになりにくく、材料を混ぜていだけで簡単に作れます。お菓子用の米粉を選んで作りましょう。丸い型で作るとさらに絵本の中のカステラのようになりますね。

食べきれなかったら、1人分に切ってラップにつつんで冷凍しておきましょう。食べる時は電子レンジであたためてくださいね。



材料 (パウンドケーキ型1本分または15センチのケーキ型1個分)  
 米粉…130g さとう…80g たまご(Mサイズ)…4こ(200gくらい)  
 バター…50g 牛乳…おおさじ2 ベーキングパウダー…8g



【つくりかた】

- ① 米粉とベーキングパウダーをまぜておく
- ② バターをとかす  
 ひとくちメモ☞電子レンジで溶かすと簡単です。  
 耐熱容器にバターをいれて、電子レンジで10秒ずつかけましょう。  
 時間は様子を見ながら、のばしてくださいね。  
 レンジからとりだすときは、容器が熱くなっているので気をつけましょう!
- ③ とかしたバターにさとうをいれて、よくまぜる
- ④ たまごをいれて、よくまぜる
- ⑤ 牛乳をいれて、よくまぜる
- ⑥ 米粉とベーキングパウダーをいれて、まぜる
- ⑦ 型に流しいれて、オーブンでやく  
 ひとくちメモ☞オーブンは170℃にあたためておきましょう。オーブンにいれたり、だしたりするときは、やけどしないように気をつけましょう。  
 竹串をさして、竹串の先に何もついてこなかったら、できあがり!  
 型にいれた生地の高さやオーブンにもよりますが、下の段で、30~40分ほどじっくり焼きます。  
 途中で表面が焦げてきたら、アルミホイルをかぶせて焼きましょう。

