

ゆったりマクロビ美人食教室 マクロビオティック料理レッスン

3種の簡単♪ フライパン秋スイーツ

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- ・豆腐と米粉のドーナツ&かぼちゃドーナツ
- ・米粉パンのフレンチトースト～ナッツ&ラムレーズンソース
- ・米粉のマロン&プリンタルト

日付け _____

♪ 豆腐と米粉のドーナツ&かぼちゃドーナツ ♪

【材料 10個】

～豆腐と米粉のドーナツ～

- ・米粉 100g
- ・絹ごし豆腐 75g
- ・メープルシロップ 25g
- ・自然塩 1g
- ・ベーキングパウダー小さじ1

～かぼちゃドーナツ～

- ・米粉 80g
- ・南瓜 80g(実のみで)
- ・メープルシロップ 10g
- ・無調整豆乳 50g
- ・自然塩 1g
- ・ベーキングパウダー小さじ1

【作り方】

～豆腐と米粉のドーナツ～

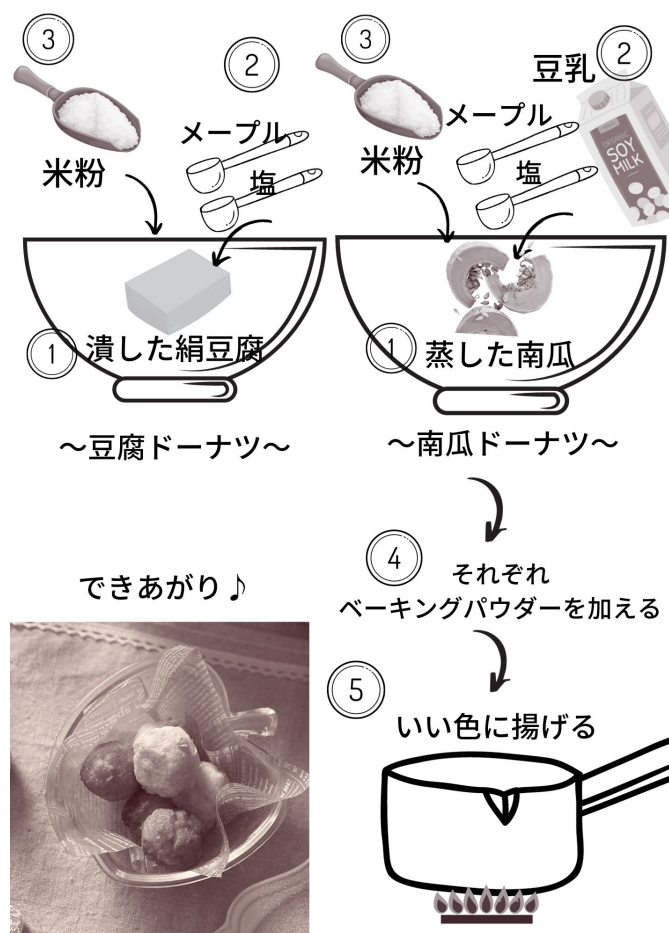
1. ボウルに絹ごし豆腐を入れて、泡だて器やヘラでよくかき混ぜてなめらかにする。
2. メープルシロップ、塩を入れてヘラで混ぜたら、米粉を加えてさらに混ぜる。
3. 手に付くか付かないくらいのゆるさになるように、米粉や豆腐で調節する。
4. 生地が程よい固さになったら、ベーキングパウダーを加えて手早く混ぜる
5. スプーンなどで丸くしながら、揚げ油の中に落とす。(手につかなければ手で丸めてもOK)
6. 箸で転がしつつ弱めの中火で揚げて、いい揚げ色になってきたらクシを刺してみる。
7. クシにつかなければ、ペーパーに取り出してできあがり♪

～かぼちゃドーナツ～

1. 南瓜は手のひらサイズに切り、蒸し器に水を入れて熱して蒸気をあげて、一度火を止めて並べる。
2. 蓋をして蒸気が常に立つ程度の火加減で、25~30分ほど蒸す。クシがスッと入ったらOK。
3. ボウルに2の南瓜の実を入れて、ヘラでなめらかに潰したらメープルシロップ、豆乳、塩を混ぜる。
4. 米粉を入れて混ぜ、手に付くか付かないくらいのゆるさになるように、米粉や豆乳で調節する。
5. 生地が程よい固さになったら、ベーキングパウダーを加えて手早く混ぜる。
6. スプーンなどで丸くしながら、揚げ油の中に落とす。(手につかなければ手で丸めてもOK)
7. 箸で転がしつつ弱めの中火で揚げて、いい揚げ色になってきたらクシを刺してみる。
8. クシにつかなければ、ペーパーに取り出してできあがり♪

☆ポイント☆

- ・粉によって必要な水分量が変わります。さらに、豆腐や南瓜によっても水分量が変わります。固すぎたりゆるすぎると食感が悪くなるので気をつけましょう。
- ・豆腐と南瓜の風味や甘味を生かしたドーナツです。豆腐ドーナツはタンパク質やミネラルを。南瓜ドーナツはビタミンや繊維を、それぞれプラスした栄養おやつにもなります。



♪ 米粉パンのフレンチトースト

～ナッツ&ラムレーズンソース～

【材料 2人分】

～フレンチトースト～

- ・米粉パン 2枚(2cm)
- ・南瓜 60g(実のみで)
- ・無調整豆乳 150g
- ・メープルシロップ 15g～
- ・菜種油(焼く用) 適量

～ナッツ&ラムレーズンソース～

- ・ラムレーズン 10g
- ・くるみ 10g
- ・メープルシロップ 10g
- ・水 10cc(10g)
- ・お好みでラム酒、シナモンやカルダモン少々

【作り方】

～フレンチトースト～

1. 南瓜は手のひらサイズに切り、蒸し器に水を入れて熱して蒸気をあげて、一度火を止めて並べる。
2. 蓋をして蒸気が常に立つ程度の火加減で、25～30分ほど蒸す。クシがスッと入ったらOK。
3. 容器に2のかぼちゃの実、豆乳、メープルシロップを加えてブレンダーにかけ、ジップ袋に移す。
4. 米粉パンにフォークで数カ所穴を開け、3のジップ袋に入れてなじませたら5分ほど置く。
5. 水分を吸い切ったら取り出して、三角になるように斜めに切る。

(液が浸透していないところがあれば更に浸ける)

6. 油を熱したフライパンに置き、弱火～弱めの中火で焼く。
7. 途中で返して、両面がよい色に焼けたらできあがり♪

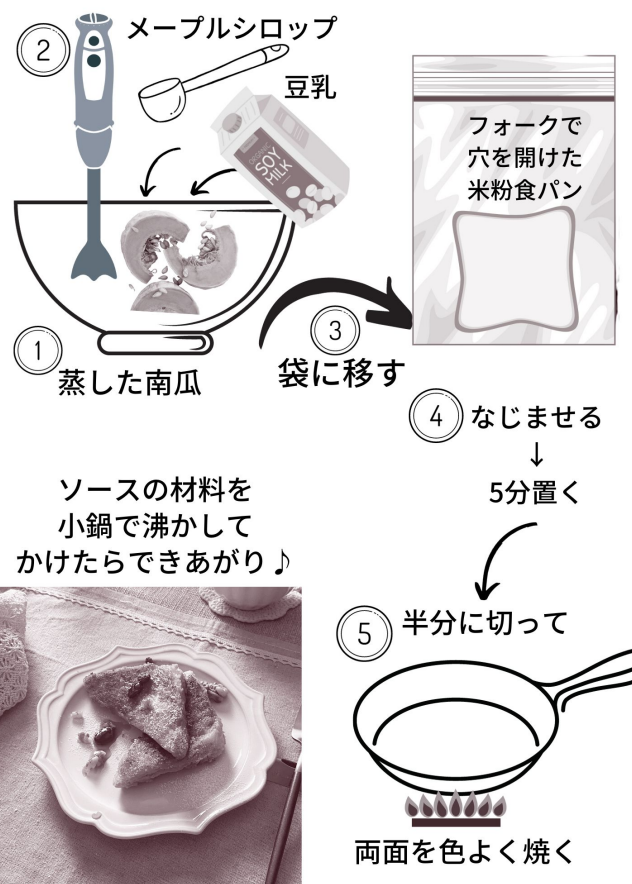
～ナッツ&ラムレーズンソース～

1. 胡桃は細かく砕いてから、他の材料と一緒に小鍋に入れる。
2. 弱火にかけて、フツフツと沸いたら混ぜつつ1分ほど加熱をしたらできあがり♪

☆ポイント☆

- ・使用する米粉パンによって、液の吸い加減も異なります。
半分に切ってみると、中まで浸透しているかの確認ができますので、目安にしてください。
- ・南瓜によって水分が異なるため、液のゆるさに違いがでます。液がドロツとしすぎているとパンが吸い込みづらいため、豆乳を加えて調節をしてください。
- ・時間がある場合は、袋に入れずにバットに液とパンを入れて染み込ませてもOKです。
今回は、時短できるようにフォークを指し、袋に入れてなじませるようにします。
- ・卵の代わりに蒸し南瓜のペーストを入れることで、黄色の色味と甘みをプラスすることができます。
そのため、卵なしでもコク深いおいしさが楽しめます。

***使用したパンは「タイナイのお米食パン」です。成城石井などで購入できます。(8×8cmサイズ)**



♪ 米粉のマロン&プリンタルト ♪

【材料 18cmフライパン1個分】

～タルト生地～

- ・米粉 100g
 - ・アーモンドプードル 50g
 - ・葛粉(粉末)または片栗粉 20g
 - ・自然塩 少々(1g)
 - ・菜種油 50g～
 - ・水 45g～
- A
- B

～プリン風クリーム～

- ・無調整豆乳 200ml(約200g)
- ・メープルシロップ 30g
- ・甜菜粗製糖 10g
- ・米粉 大さじ1.5
- ・粉末寒天 小さじ1/2
- ・バニラエクストラクト 小さじ1/2
(またはバニラエッセンス 少々)
- ・自然塩 少々
- ・甘栗 100g / 胡桃 10g

【作り方】

～タルト台～

- 1、Aを全てボウルに入れて、泡立て器でよくかき混ぜる。
- 2、Bを別のボウルに入れて泡立て器でよく混ぜてから、Aを一度に加えて手早くヘラ→手で混ぜる。
- 3、パサパサとしてまとまらない場合には、水や油を少しずつ足して、なめらかになるまで混ぜる。
- 4、フライパンに生地を置き、均一に敷き詰めるように伸ばしたら、フォークで底に穴を空ける。
- 5、中火にかけて、温まったら弱火にして、蓋をして15分ほど焼く。
焼き時間は目安のため、底の表面が乾燥して、側面がカリッとした様子になるまで焼く。

～クリーム作り～仕上げ～

- 1、小鍋に全ての材料を入れて、米粉が溶けるまで泡立て器でよく混ぜる。
- 2、弱火～弱め中火にかけて、かき混ぜながら加熱する。
- 3、フツフツと沸いてきたら、そのまま1分ほど混ぜつつ加熱を続ける。
- 4、焼けたタルト台に、半量の甘栗を砕いて均一に散らす。
- 5、クリームを上から流したら、甘栗と胡桃を置いて、蓋をして弱火で15～20分焼く。
- 6、表面が乾燥して焼けたらできあがり♪粗熱がとれて固まったら、フライパンから取り出す。

☆ポイント☆

- ・伸ばしている段階でパリパリと割れてしまうほど固いと、焼きあがってからも崩れやすくなります。油や水を足して調節をしてください。
- ・フライパンの材質や火加減で焼き時間が異なります。焼き加減を確認しながら調節してください。
- ・生地を焼く際に、フォークで穴を開けないと歪んで崩れてしまうので、しっかり穴を開けましょう。

