

## 《おやつ》 米粉カスタードクリーム



米粉を使って電子レンジでカスタードクリームが作れます。  
パンにはさんだり、カステラや果物、ホイップクリームと一緒に「パフェ」もおすすめてです。

### ▶材料（作りやすい分量）

卵	1 個
砂糖	大さじ 3
米粉	大さじ 1 弱
牛乳	150ml
バター	10g
バニラエッセンス	適量

\*甘さ控えめなので、砂糖はお好みで調整してください。

### ▶作り方

- ① 耐熱ボウルに卵、砂糖、米粉を入れて泡立て器でよく混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② バターを固形のまま加えてふんわりとラップをかけ、600wのレンジで 1 分程度加熱してよく混ぜることを 3 回程度繰り返す。（とろみがつくまで）
- ③ よく混ぜて均一にして、バニラエッセンスを加える。

\*鍋で作ることもできます。給食では缶詰のりんごを混ぜてパンにはさみました。食パンにクリームをぬってバナナの輪切りをのせてオーブントースターで焼いてもおいしくいただけます。

