

# 米粉カスタードのもちもちオムレット

## (Rice flour custard rice cake omelet)

### レシピの紹介

アルファ化米粉を使用することで短時間のうちにカスタードクリームができます。お米の甘さともちもちのオムレット生地がマッチして体に優しいスイーツです。

#### ○所要時間(40分)

#### ○材料(3人分)

##### 【カスタード】

卵黄	2つ
砂糖	60g
アルファ化米粉	30g
ベータ米粉	35g
牛乳	200ml
バニラエッセンス	適量

##### 【生地】

アルファ化米粉	20g
ベータ米粉	30g
牛乳	100ml
砂糖	小さじ1

##### 【トッピング】

黄桃	2/3 缶
いちご	2/3 個
キウイ	2/3 個

## ○作り方

### 【カスタード】

1. 卵黄2つと砂糖を鍋に入れ混ぜる。
2. 米粉を加える。
3. ポツテリとしたクリーム状になるまで混ぜ、少しずつ温めた牛乳を入れる。
4. 弱火にかけ5分ほど加熱する。とろみがつかなければアルファ化米粉で調節し、冷やす。

### 【生地】

1. 米粉と砂糖をボウルで混ぜ、牛乳を加える。
2. 生地をフライパンで焼く。

### 【トッピング】

生地にカスタードクリームをのせ、黄桃と苺とキウイをトッピングする。

