

ココナッツ香る小麦、牛乳フリーのラミントン！

レシピの紹介

オーストラリアの伝統菓子「ラミントン」を米粉のスポンジケーキで使い作りました。ぱさつきやすい米粉のスポンジもアルファ化米粉で加えることでしっとりとしませす！間に挟むクリームにもアルファ化米粉を使っているため、泡立てる必要がなく簡単に作れます。ベリーの酸味がチョコレートとよくあい、ほんのりおこめの風味も感じられるクリームです。牛乳、小麦粉不使用で食物アレルギーを持っている方でも安心して食べることができます。またココナッツミルクとココナッツファインを使うことでより異国の雰囲気を感じられるスイーツになっています！

○所要時間(80分)

○材料(1人分)

【米粉のスポンジ】

アルファ化米粉(A)	3g
ベータ米粉(A)	30g
ベーキングパウダー	2g
卵	1個
砂糖	25g
ココナッツミルク(B)	5g
サラダ油(B)	5g
バニラエッセンス(B)	1.2滴

【ベリークリーム】

アルファ化米粉	5g
ココナッツミルク	10g
豆乳	10g
メープルシロップ	5g
冷凍ベリー	30g
バニラエッセンス	1.2滴
チョコレート	90g
サラダ油	15g
ココナッツファイン	50g

○作り方

【米粉スポンジ】

1. すべての材料を計量する。卵は卵白と卵黄に分ける。オーブンを 180 度に予熱する。
2. 卵白に砂糖を加えながら、角が立ち、つやがでるまで泡立てる。
3. 2 に卵黄を加え、色が均一になるまで混ぜる。
4. A を振るい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなり、艶が出るまで切るように混ぜる。
5. B をちらし入れ 10 回程度混ぜる。
6. ベーキングパウダーを全体に散るように入れ数回混ぜ込む。
7. クッキングシートを敷いた型に流し入れ 170 度に下げたオーブンで 20 分焼く。
8. 竹串を刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。スポンジは冷ましておく。

【ベリークリーム】

1. 冷凍ベリーをレンジで 1 分ほど温める。
2. ベリーを潰して冷ます。
3. アルファ化米粉以外の材料をすべて入れ混ぜてからアルファ化米粉を入れて混ぜる。
4. 鍋にお湯を沸かしチョコレートを湯煎してとがす。
5. 油を加えて混ぜる。写真の完成
6. スポンジを 1cm 程の厚さにスライスする。
7. クリームをはさむ 3.3 cm の正方形にカットしチョコレートを掛けてココナッツファインをまぶす。

