

簡単！お手軽！モッフルレシピ！ **Moffle**®

【米粉でおせち風アレンジオードブル】冷めてもおいしい米粉モッフル！

紅白かまぼこ風



筑前煮風

かに風味

材 料

〈紅白かまぼこ風〉(ミニサイズ8個)

A 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・70～80ml
 紅白かまぼこ・・・・・・・・・・60g
 スプラウトまたはかいわれ・・・・・・・・適宜

〈筑前煮風〉(ミニサイズ8個)

A 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・70～80ml
 筑前煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
 ロースロビーフ・・・・・・・・・・小8切れ
 絹さや・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
 錦糸卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜

〈かに風味〉(ミニサイズ8個)

A 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・70～80ml
 かに缶(脚肉入り)・・・・・・・・・・100g
 細ねぎの小口切り・・・・・・・・・・適宜
 ゆず・・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜

作 り 方

- 1 ボウルに卵を割り入れてよく溶き、米粉と水を加えてかき混ぜる。
 - 2 2に刻んだ紅白かまぼこをよく混ぜ合わせる。
 - 3 予熱したミニモッフルプレートに2を流し入れて約5分焼く。
 - 4 焼き上がったら、スモークサーモンとスプラウトをのせる。
- *米粉の場合、水加減によって多少影響されますので、生地がゆるいようなら米粉、硬いようなら水を加えて調整して下さい。

- 1 ボウルに卵を割り入れてよく溶き、米粉と水を加えてかき混ぜる。
- 2 水気をきった筑前煮を5mm角刻み、2によく混ぜ合わせる。
- 3 予熱したミニモッフルプレートに2を流し入れて約5分焼く。
- 4 焼き上がったら、ローストビーフと斜め半分に切った絹さやと最後に錦糸卵をのせる。

- 1 ボウルに卵を割り入れてよく溶き、米粉と水を加えてかき混ぜる。
- 2 1に水気をきったかに肉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 予熱したミニモッフルプレートに2を流し入れて約5分焼く。
- 4 焼きあがったら、かに脚肉と細く刻んだゆずの皮をのせて細ねぎを散らす。