

レンジで作る ポンジュースの外郎

宇和島水産高校家庭クラブ

小麦粉とでん粉の代わりに米粉で作るとしぐれ（愛媛の郷土料理）

材料 12×14cm 高さ5cm 流箱1個分

白あん150g	砂糖	薄力粉	タピオカでん粉	ポンジュース
ポンジュース70ml	80g	※55g	※25g	180ml

※冬季は薄力粉50gとでん粉30g、夏季は60gと20g

※米粉80~90g でん粉0で「しぐれ」風 ※タピオカでん粉は他のでん粉でもOK
他の果汁や副材料を試してみてください。粉の種類・割合を変えると食感が変わります。

- 準備
- ・500mlのタッパーで作る場合は、半量にして、加熱時間も半分にする。
 - ・流し箱にオープンシートの角を折って敷いておく。タッパーにはラップを敷く。
 - ・砂糖と薄力粉、タピオカでん粉を混ぜておく。

- ①レンジボールにあんを入れ、ジュースを加えて混ぜる。
- ②①に砂糖と混ぜた粉類をだまがないように混ぜ、追加のジュースを少量ずつ加えながら混ぜる。
少し薄まったら残りのジュースを加えて混ぜる。
- ③ふたをして、レンジ500wで4分加熱し、取り出して固まっている部分をほぐす。
- ④③を流し箱に入れ、ラップをかぶせてレンジ500wで3分30秒～4分加熱する。
- ⑤熱い内に縁にはりついた生地を落としてラップを貼り付けて冷ます。完全に冷まして切る。

材料



砂糖と粉類を混ぜる。
あんをジュースで薄める。



粉類をだまがないように混ぜ、
ジュースを加え混ぜる。



全部混ぜてレンジで加熱



固まりをざっとほぐして
型に入れてレンジで加熱する。



縁についた分を落とし、表面に
ラップを貼りつけて冷ます。

