

ホットケーキミックス
のように使える

《お菓子ミックス粉レシピ早見表》

「お菓子ミックス粉」→ホットケーキミックスと同じ様に使い、グルテンフリーのお菓子作りが簡単。
「まるちミックス粉」→小麦粉と同じ使い方ができ、グルテンフリーのお料理にも便利。
★この表は目安ですのでオーブンやレンジの機種・カップの大きさ・中に入れる具材等によって時間や水分量は加減して下さい。



《お菓子ミックス粉の調理POINT》

- * 匂いや食感が気になる場合、オリーブオイル等入れると口当たりが良くなる。
- * ふんわり食感にしたい場合、水の代わりに炭酸水使用をお勧め。
- 炭酸水の場合2/3を入れてよく混ぜ、残り1/3はサックリ混ぜるのがポイント
- * パンの酵母風味を出したい場合・・・日本酒を少々加えることをお勧め。
- 日本酒のアルコール分は熱でとぶので小さいお子様も安心。

主な使い方	お菓子ミックス粉と水分量の目安	レシピ例 (中に加えるものによって加減して下さい。)
1. クッキー、ドーナツ、おやき、タルト 等 を作りたい方は・・・ ガレット クッキー タルト生地 型抜きドーナツ 型抜きクッキー おやき 等	粉多め: 水分量少なめ 粉100: 水分量50(容量) 生地がまとまる程度	A クッキー(型抜き)・・・ココア、かぼちゃ、ナッツ等を加えてアレンジOK お菓子ミックス粉 100g、マーガリン(お好みの油)35～40g、水 少々(生地がまとまる程度) ①生地を作り、薄く伸ばす。 ②お好みの型で抜き、オーブン180℃で12～15分焼く。 B かぼちゃドーナツ(型抜き・まるめる場合)・・・ココアやココナッツ味もお勧め お菓子ミックス粉60g、かぼちゃ(茹でてつぶしたもの)100g、水少々(かぼちゃの水分によって加減) * かぼちゃパウダーでもよい。 ①材料を混ぜ、生地を作る。 ②①を食べやすい大きさに丸め、180℃の油できつね色に揚げる。 C おやき・・・お好みの具を入れて。幼稚園で人気のレシピ お菓子ミックス粉100g、水(又は炭酸水)、お好みの具(かぼちゃ餡、きんぴら、豚そぼろ+じゃがいも) ①材料を混ぜ、耳たぶ位の柔らかさの生地を作る。 ②①を平らにのばしてお好みの具材を包む ③ホットプレート(又はフライパン)で②を両面色よく焼く。 ④③に水少々を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
2. 蒸しパン、ケーキ、ワッフル、パン 等 を作りたい方は・・・ 蒸しパン、 ホットケーキ ワッフル マフィン ケーキ シフォンケーキ 絞り出しクッキー ドーナツ(ドーナツメーカー) ベジパン 等	粉100: 水分量100=1:1(容量) トロツとなり、「の」の字が書ける ホットケーキの生地程度 ★粉1カップ: 水1カップ=1:1(各200cc) ★粉1カップ(200cc)=約150g ★水を炭酸水に代えて、よりフワリ食感! ★炭酸水を2回で加え、最後は気泡が残るようサックリ混ぜる。	D 蒸しパン・・・紙コップに入れてレンジで数分! ナッツやドライフルーツをプラスして お菓子ミックス粉1C(200cc)、炭酸水(又は水)1C(200cc) *イチゴ蒸しパン ①お菓子ミックス粉と炭酸水(又は水)を混ぜて生地を作る。 ②①を耐熱容器(紙コップでもよい)に入れ、レンジで加熱(蒸し器でも可) *イチゴのすりつぶしを入れると ピンク色の「イチゴ蒸しパン」が簡単 E ホットケーキ・・・生地をフライパンやホットプレートで焼く F ワッフル・・・生地をワッフルメーカーで焼く G マフィン・・・マフィン型に入れ、180℃のオーブンで30分焼く H シフォンケーキ・・・小麦、卵、乳なし。レンジ5分でできる お菓子ミックス粉1C、炭酸水(又は水)1C、飾りのフルーツ等 (お好みでかぼちゃパウダー、ココア、ココナッツ等入れると美味しい) ①生地を作り、型に入れる。(写真: 楽々ケーキセット+小さい紙コップ) ②レンジで加熱する。 *まん中の紙コップの中に重りとして水を入れておく
3. クレープ、桜もち、ホットサンド 等 を作りたい方は・・・ クレープ 桜もち、 いちご大福 ホットサンド風 等	粉少なめ: 水分量多め 粉100: 水分量200～300(容量) 天ぷらやお好み焼の さらっとした生地程度	I クレープ・・・お好みのクリームやフルーツと一緒に お菓子ミックス粉100g、水(又は炭酸水)1C(200cc)、お好みのクリーム、フルーツ等 ①粉に水(又は炭酸水)を加え、生地を作る。 ②フライパンでうすく焼く *焼く代わりにお皿にラップをピンと張り生地をうすく伸ばし、レンジで1～2分加熱でもよい J いちご大福・・・モチモチ食感がおいしい お菓子ミックス粉1C、イチゴのつぶしたもの、水(又は炭酸水)2C(イチゴの水分量によって加減) ①ラップをピンと張ったお皿の上に生地をうすく伸ばしレンジで1～2分。 ②①の生地で餡子を包む

★楽々ケーキセット好評発売中



小麦粉のように使える

《まるちミックス粉レシピ早見表》

「お菓子ミックス粉」→ホットケーキミックスと同じ様に使い、グルテンフリーのお菓子作りが簡単。
 「まるちミックス粉」→小麦粉と同じ使い方ができ、グルテンフリーのお料理にも便利。
 ★この表は目安ですのでオーブンやレンジの機種・カップの大きさ・中に入れる具材等によって時間や水分量は加減して下さい。



《まるちミックス粉調理POINT》

- * 匂いや食感が気になる場合、**オリーブオイル**等入れると口当たりが良くなる。
- * ふんわり食感にしたい場合、水の代わりに**炭酸水**使用をお勧め。
- * パンの酵母風味を出したい場合・・・**日本酒**を少々加えることをお勧め。
日本酒のアルコール分は熱でとぶので小さいお子様も安心。
- * お好みの砂糖類（黒糖、メープルシロップ等）でお好みの甘さのお菓子作りもOK

主な使い方	まるちミックス粉と水分量の目安	レシピ例 (中に加えるものによって加減して下さい。)
1. ムニエル、つなぎ、カレールー、打ち粉 等に使いたい方は・・・ ムニエル 打ち粉(クッキー、麺類、餃子の皮等) つなぎ(肉団子、ハンバーグ、ミートローフ等) カレー、シチューのルー など 	粉100:水分量0(ゼロ) まるちミックス粉のみ	A ミートローフ ...ハンバーグや肉団子等も同様に作れます ひき肉300g、まるちミックス粉大2~3、お好みの野菜(玉ねぎ、人参、いんげん等)、塩こしょう ①ひき肉に炒めた野菜、まるちミックス粉、塩コショウを加えよく混ぜる。 ②型に①と茹でた野菜等並べ、230℃のオーブンで約20分焼く。
2. クッキー、ドーナッツ、餃子の皮 等を作りたい方は・・・ ガレット 餃子の皮 おやき 型抜きドーナッツ 型抜きクッキー ベーコンロールパン 等 	粉多め:水分量少なめ 粉100:水分量50(容量) 生地がまとまる程度 	B 餃子の皮 ...お好みの具を包んで、焼き餃子・揚げ餃子・水餃子も まるちミックス粉、熱湯50cc、食塩ひとつまみ ①材料をよくこねて、うすくのぼし丸く型抜きする。餃子の具を包んで、加熱する。 C ガレット ...加えるものによって味をアレンジ。お出掛けに便利 まるちミックス粉大2、炭酸水適量、練りごま大1、ココア(お好みで)大1、砂糖少々 ①ミックス粉に砂糖、ごまを合わせ、炭酸水を少しずつ加えてまとめる。 ②①を当分に分け形を整えて、レンジで約2~2分半焼く。
3. ピザ、パン、ケーキ 等を作りたい方は・・・ ピザ、蒸しパン、ベジパン、 パンケーキ、ケーキ、ケーキサレ、 パウンドケーキ 絞り出しクッキー、 絞り出しドーナッツ 等 	粉100:水分量100=1:1(容量) トロツとなり、「の」の字が書ける ホットケーキの生地程度 ★粉1カップ:水1カップ=1:1(各200cc) ★粉1カップ(200cc)=約150g ★水を炭酸水に代えて、よりフワリ食感! ★炭酸水を2回で加え、最後は気泡が残るようサックリ混ぜる。	D キャロットケーキ ...人参の栄養たっぷり。お好みの甘さでできる! まるちミックス粉1C(200cc)、炭酸水(又は水)1/2C、野菜ジュース1/2C、オリーブオイル少々 人参のすりおろし、砂糖(お好みで)、飾り用(人参のグラッセ、パセリ等) ①野菜ジュースと炭酸水を混ぜ、その2/3をミックス粉に加えよく混ぜる。 ②①に残りの材料を入れ混ぜ最後に①の残り1/3を入れサックリ混ぜ生地を作る。 ③型に生地を流し、空気を抜いてレンジで加熱する。 E ベジパン(食事パン) ...レンジで蒸しパン。トーストすればカリカリ食感 まるちミックス粉1C(200cc)、炭酸水(又は水)1C(200cc)、日本酒少々、パプリカ、ベーコン等 *日本酒のアルコール分は熱でとぶので小さいお子様も安心。 ①炭酸水と日本酒をあわせ、その2/3をミックス粉に加えよく混ぜる。 ②①に刻んだ具を加えた後、①の残り1/3を入れサックリ混ぜ生地を作る。 ③容器(紙コップ等)に入れ、レンジで加熱。切ってトーストするとおいしい。 F フライパンピザ ...オリーブオイルとハーブソルトだけでピザ風味。フライパンで簡単 ミックス粉100g+水150~170cc、オリーブオイル少々+ハーブソルト(食塩) トマトソース、お好みの具 ①生地をこねてのぼしフライパンで両面焼く。 ②トマトソースを塗り炒めた具をのせる。
★まるちミックス粉でドーナッツや揚げ菓子を作る場合の注意事項★ ●揚げ菓子の場合 他的小麦粉、米粉、雑穀粉と同様に下記の様な注意が必要になります。 ・まるちミックス粉を使ってドーナッツを作る場合 まるちミックス粉100gに対して砂糖10g以上を必ず加えよく混ぜてお使い下さい。 ・まるいドーナッツの場合は直径3cm以内にして下さい。 ・砂糖を入れないと 生地が破裂して油が飛び散り思わぬやけどの原因になる恐れがあります。 上手に使って美味しいお料理をお楽しみ下さい。	★楽々ケーキセット好評発売中 	G ホットサンド風 ...パンを焼かずにホットサンド。お弁当にも便利 まるちミックス粉100g、水(又は野菜スープ)170~200cc、ハーブソルト(食塩)少々 お好みの具(A.じゃがいも、ベーコン、玉ねぎを炒めてクレイジーソルト(又は塩胡椒)で味付け。 B.きんぴらごぼう、C.餃子の中身・・・ひき肉+キャベツ+ニラ、D.ミートソース E.ツナキャベツ(塩味) F.長ネギ+鮭フレーク、G.カレー、H.ポテトサラダ 等 ①粉に水(野菜スープ)と食塩を加え、生地を作る。 ②ホットサンドメーカーに生地を2/3を入れ、お好みの具をのせる。 ③②に残りの生地をのせ、蓋をして両面をこんがり焼く。
4. 天ぷら、お好み焼、ホットサンド、クレープ 等を作りたい方は・・・ 天ぷら ホットサンド風 お好み焼き たこ焼き クレープ 桜もち、いちご大福 トロミ付け(スープ、あんかけ料理、ジャム 等) 	粉少なめ:水分量多め 粉100:水分量200~300(容量) 天ぷらやお好み焼のさらっとした生地程度 	(Continued from previous row)

