

べえべえの つく 作りかた



ざいりょう まいぶん
材料(5枚分)

こめこ
米粉・・・110g

みず
水・・・220cc

しお
塩・・・2g

さとう
砂糖・・・3g

この くざい てきぎ
お好みの具材・・・適宜

“べえべえ”は米粉と水、塩と砂糖だけでかんたんに作れます。

①

なべ 鍋に米粉10g、水100cc、塩、砂糖を入れ、火にかけてとろみをつけます。



②

おいしいべえべえをつくるポイント!

ボウルに移して冷まします。こうすることで、もちりとした食感が出ます。



③

米粉100gと水120ccを加えて、よく混ぜます。



④

テフロン加工のフライパンにサラダ油をうすくひいてふきとり、生地を焼きます。生地が動くようになったら、うら返します。



⑤

お好みの具を巻いてできあがり!

かんたん! おいそ〜



きんぴらべえべえ



胎内黒豚の甘辛スパイシー炒めべえべえ



アップルカスタードべえべえ



たいない「食」の
わいわい会議
(事務局:胎内市商工観光課)

〒959-2693 新潟県胎内市新和町2番10号
TEL 0254-43-6112 FAX 0254-43-7392
E-mail kankou@city.tainai.lg.jp

米粉のまち たいないブログ URL <http://tainai-komeko.blogto.jp/>

