

いちごの米粉

ロールケーキ

好きな果物を巻いてみよう！



Recipe

- 材 料 (約33×33cmの天板1枚分)
- 卵 (L玉) …… 4個
 - A
 - 牛乳 …… 60ml
 - 油 …… 45ml
 - 米粉 …… 80g
 - グラニュー糖 …… 70g
 - 生クリーム …… 適量
 - いちご …… 1パック

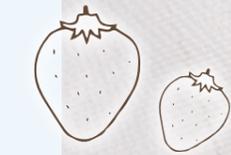
作り方

- ①卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄にAを入れてダマがなくなるまでよく混ぜる。卵白とグラニュー糖をハンドミキサーで泡立て、角が立つ程度のメレンゲを作る。オーブンは200℃に予熱しておく。
- ②メレンゲに泡立てた卵黄を加え、さっくりと混ぜる。
- ③オープンシートを敷いた天板に②を入れ、表面をならして200℃のオーブンで15分焼く。焼きあがったらシートごと取り出し冷ます。
- ④新しいオープンシートに生地を焼き目を下にして置く。端を切ってから生クリームを全体に塗る。いちごを巻き始めにのせ、オープンシートごと持ち上げて巻く。
- ⑤形を整えたらラップに包み、冷蔵庫で1時間ほど冷やしてできあがり。

スマホから
チェック！



COOKPAD



12月のイチオシ！

魚沼の「うまい」はココにある！

JAの直売所に行こう！



魚沼産コシヒカリを焙煎

おきりとした味わい

直売所で購入します！



ペジぱく



うおぬま百菜はん

コシヒカリ玄米茶

魚沼産コシヒカリと京都の緑茶をブレンド。玄米の香ばしい香りを楽しんで！

12月の食育クイズ

Q JA 魚沼の特産品であるユリの品種の1つで正しいものは？

- ①プロポーズ
- ②エンゲージリング
- ③マリッジブルー

11月のクイズのこたえ ③

※今月のクイズの答えは次のページ

豆知識！
魚沼市では
200種類以上の
ユリを栽培！

2025	日	月	火	水	木	金	土
11							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

12 師走

December 2025

2026	日	月	火	水	木	金	土
1						1	2 3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負 大雪	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝 三りんぼう	12 友引	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 大安
21 赤口	22 先勝 冬至	23 友引 三りんぼう	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3