



# カリふわ米粉のトウワッフル

## 材料

- ①
- 製菓用米粉 80g
  - コーンスターチ 20g
  - ベーキングパウダー 5g
  - 砂糖 20g
  - 塩 ひとつまみ
- ②
- 絹ごし豆腐（充填） 60g
  - 無糖ヨーグルト 50g
  - 牛乳or豆乳 30g

※豆腐の代用→卵1個

### 【惣菜系アレンジ】

醤油バターコーン

コーン80g バター10g

醤油小さじ1、塩コショウ

フライパンで炒めておく

### 【甘い系アレンジ】

ワッフルシュガー

ココア生地、抹茶生地に変更可能

仕上げに生クリームやアイスクリーム、あんこ、チョコソース

## 作り方

（下準備）

- ・フライパンかワッフルメーカーを準備
- ・ワッフルメーカーを温める

（作り方）

- ①Aボウルに粉類を計量し、ホイッパーで混ぜておきます
- ②Bボウルに豆腐（もしくは卵）を入れてホイッパーで混ぜ、ヨーグルトと牛乳を加えてさらによく混ぜます
- ③②に①の粉類を加えて混ぜます  
※米粉の種類によって固さが異なります。タラッとして少し形が少し残るくらいの固さに調整します  
※パンケーキの場合は少し固めがおすすめ
- ③具材アレンジしたい方はここで入れます（惣菜系コーンやベーコン、チーズ）
- ④温めて油を塗ったワッフルメーカーで焼きます※豆腐生地は焼き色が付きにくいです  
◎直火タイプ（中火）  
表裏約1分半  
◎電気タイプ3分半～※早く開けないこと！  
◎フライパン：表ポコポコ穴が開いてきたら裏返しさらに2分ほど焼く（弱めの中火）