デザート

蒸しまんじゅう

○ 材料(8人分)

薄力粉 ……	60ｇ
砂糖 ……	20ｇ
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ……	小さじ1/2
水 ……	25ｍｌ
あんこ ……	200ｇ
薄力粉（手粉用） …	適量

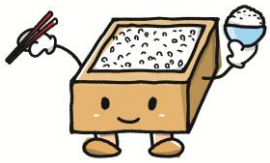
○ 作り方

① 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。

② ボウルに砂糖と水を加えてよく混ぜて溶かし、①をふるい入れ、
切るようにさっくり混ぜる。

③ 粉っぽさがなくなったら、冷蔵庫で 30 分程度おく。

④ 手粉を用意して生地を８等分に分ける。
手のひらで生地をつまんで閉じる。
正方形に切ったクッキングシートにのせて蒸し器に入れ、
強火で５分、中火で５分蒸す。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
100kcal	1.8ｇ	0.0ｇ

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん