赤飯饅頭

4個分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷん薄力粉	65	234	0.1	7	21	0.13
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷんホットケーキミックス	20	76	0	1	6	0.12
砂糖	20	77	0	0	0	0
トレハロース	10	36	0	0	0	0
低リン低カリウムベーキングパウダー	3	10	0	1	2	0.53
水	30	0	0	0	0	0
おいしいでんぷんお赤飯	170	240	0.5	44	27	0
合計		673	0.6	53	55	0.78

【　作り方　】

①　お赤飯を電子レンジで温めて軽くほぐし、4等分しておく

②　ボールに水と砂糖、トレハロースをいれて混ぜる

③　薄力粉とホットケーキミックス、ベーキングパウダーを合わせて2回ふるっておく

④　②のボールに③を入れてヘラで混ぜ合わせる

⑤　混ざったら生地を4等分して、クッキングペーパーで挟んで丸く伸ばす

⑥　伸ばした生地に①のお赤飯を少し上が見えるようにくるんで約10分蒸し上げる
⑦　お好みでごまをふる

《ワンポイントアドバイス》
　◆赤飯饅頭は長野県のお祝い用のお菓子です
　◆甘みのある皮なので、赤飯以外にもさつま芋や餡などをくるんでお召し上がり下さい

オトクッキング倶楽部レシピ

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16