

# 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) |
|------------------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジッザウ 先生のでんぷん薄力粉        | 65     | 234         | 0.1      | 7        | 21     | 0.13     |
| ジッザウ 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 】

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

ボールに水と砂糖、トレハロースをいれて混ぜる

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

のボールに を入れてヘラで混ぜ合わせる

混ぜたら生地を4等分して、クッキングペーパーで挟んで丸く伸ばす

伸ばした生地に 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

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

