

デザート・ドリンク

そば饅頭

[1人分] エネルギー：97kcal 塩分：0g



材料 [10人分]

- そば粉：90g
- 薄力粉：30g
- ベーキングパウダー：小さじ1

- 湯：45～50ml
- 砂糖：大さじ2

- 薄力粉（手粉）：少々
- 片栗粉：少々

【鶯あん】

- グリンピース：90g
- 砂糖：25g

【小豆あん】

- 小豆：40g
- 水：1カップ
- 砂糖：25g
- 塩：少々

※1人分のエネルギーは、鶯あん90kcal・小豆あん97kcalです。

作り方

1

鶯あんはグリンピースをやわらかくゆでて、つぶします。砂糖を加えて練り、冷ましてから5等分に丸めます。

2

小豆あんは小豆をやわらかくゆでて、砂糖と塩を加えてつぶしながら混ぜます。冷ましてから5等分に丸めます。

3

薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいます。砂糖は熱湯で溶いてから冷ましておきます。

4

"3"とそば粉を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さにこねたら、ごく少量の手粉を使い、くっつかないように10等分にします。

5

"4"を薄く延ばして、あんを包みます。オープンシートに乗せ、表面に片栗粉を薄くつけます。

6

蒸気の上った蒸し器に入れ、強火で8分くらい蒸します。