



きな粉かるかん



<材料>

	(1人分)
上新粉	18g
きな粉	2g
ながいも	19g
ベーキングパウダー	1g
水	15cc
砂糖	6g
甘納豆	5g

<作り方>

①



②



③



①大きめのボールにながいもをすりおろします。

②①のボールに計量したきな粉、上新粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れます。

③計量した水を何回かに分けてボールに入れ、しゃもじを使って混ぜ合わせます。

④



⑤



⑥



④堅めのマヨネーズぐらいの濃度を目安にしっかり混ぜます。

⑤市販の甘納豆を袋から出し、色インゲンのように大きなものは半分に切っておきます。

⑥甘納豆の半分を④のボールの生地に混ぜこみ、半分は他の容器に残しておきます。

⑦



⑧



⑨



⑦小さめのお玉やスプーンを使って、アルミカップに入れ、蒸し器の上に乗せていきます。

⑧蒸し器に並べた後、飾り用の甘納豆を2・3粒乗せて蒸します。

⑨蒸し器の蓋をして10分から15分蒸せば出来上がりです。

家庭で蒸し器を使う料理は少しハードルが高いかもしれませんが、少量を作るなら蒸し器でなくても作ることができます。

例えば普段野菜炒めなどに使う、大きめで深さのあるフライパンやおでんを煮込む時の大きなお鍋はないですか？

少量の水を入れて、底に小さな金属でできたザルやうらこし器などを置き、その上になるべく平らなお皿を乗せて蓋をすれば蒸すことができます。

栄養価の高いきな粉も入っていて、腹持ちもいいおやつです。チャレンジしてみてくださいね！