

蒸しまんじゅう

【分量には廃棄量を含む】



まんじゅうの皮

材 料	2個分	4個分	6個分	
A	地粉（小麦粉）	45 g	90 g	135 g
	スキムミルク	大さじ1	大さじ2	大さじ3
	砂糖	6 g	12 g	18 g
	ベーキングパウダー	小さじ3/4	小さじ1・1/2	小さじ2・1/4
	塩	少々	少々	少々
水	25ml	50ml	75ml	

- ① Aの材料を2回ふるう。
- ② 水を少しずつ入れ、まとめやすい硬さにする。（様子をみながら手につかない硬さ）
- ③ 一人2個に分ける。丸くまとめたものを平たく広げ、『あん』を包む。
手のひらで丸めてまんじゅうの形にし、クッキングペーパーを敷いた蒸し器で10分くらい蒸す。

まんじゅうの『あん』（さつまいもあん）

材 料	2個分	4個分	6個分
さつまいも	35 g	70 g	105 g
砂糖	2.5 g	5 g	7.5 g
塩	少々	少々	少々
バター	0.5 g	1 g	1.5 g

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、適当な大きさに切り、柔らかくゆでてつぶす。
- ② ①に砂糖、塩、バターを加え、よく練って味をなじませる。
- ③ 冷めてから『あん』として人数分に分ける。



まんじゅう(さつまいもあん) 1個
(1個分 - 160kcal・塩分0.6g)

※ 普通の小豆あんや、かぼちゃあんなど、いろいろな『あん』で作れるよ。