



肉みそブレンドまんじゅう

しゅうなんブランド「周南物語 肉みそ」
使用！舌の上で感じる塩味がクセになる！

材料（6個分）

5cm×5cmのクッキングシート・・・6枚

小麦粉・・・100g

ベーキングパウダー・・・小さじ1(3g)

砂糖・・・大さじ1(9g)

長いも・・・70g

肉みそ・・・18g

こしあん・・・120g } A

肉みそ・・・10g



1個分あたり エネルギー 117kcal

たんぱく質 4.0g 脂質 0.7g 食塩相当量 0.3g

1. Aを混ぜ、6等分にして丸める。蒸し器に水を入れ、沸かしておく。
 2. 長いもは皮をむいてすりおろし、肉みそを入れて空気を入れるように混ぜる。
 3. 小麦粉にベーキングパウダーと砂糖を入れふるっておく。それを先ほどの2にふるいながら入れて混ぜ、6等分に分ける。
 4. 手に油をつけ、生地に丸めたあんをつつむ。とじめを下にしてクッキングシートに乗せる。
 5. 蒸気のあがった蒸し器に入れ6分蒸す。（蒸すときは水滴が落ちないように布巾をふたの間にはさむ）
- ※蒸し器がないときは、フライパンにオーブンシートを敷き、その上に丸めたまんじゅうをのせて、オーブンシートの下に水1/2カップを注ぎ、ふたをして火にかけ、沸騰したら中火で5～6分加熱する方法で作ることができます。