


がんづき

雁月（東北地方の蒸しパン）


 おうち給食レシピ
 


材料（4人分）

丸カップ9号	4個
米粉	40g
薄力粉	40g
黒砂糖	30g
重曹	2g
（ベーキングパウダーでも良い）	
たまご	1個
豆乳	40cc
はちみつ	大さじ1
白みそ	小さじ2
（米）酢	小さじ1
水	少量（調整用）
黒いりごま	小さじ1/2

作り方（所要時間 30分）

- ① 米粉・薄力粉・黒砂糖・重曹（ベーキングパウダー）を合わせる
- ② たまご・豆乳・はちみつ・酢白みそを合わせ①に入れよく混ぜる（水で硬さを調整する）
- ③ カップに注ぎ黒ごまをちらして10分蒸す。
竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり！

※③の作業では電子レンジで600w5分加熱でも出来ます！！

★黒ごまと黒砂糖の入ったちょっと甘めの和菓子です
お茶と一緒に食べたくなる味です