

■材料 (4人分)

あん(あずき).....	150g
長イモ.....	200g
A ベーキングパウダー.....	小さじ2
米粉.....	160g
B 砂糖.....	120g
水.....	大さじ4
サラダ油.....	適量

■作り方

- ①アルミケースの内側にサラダ油を薄く塗っておきます。
Aを合わせ、2〜3回ふるいにかけてます。
- ②長イモの皮をむき、一口大に切ります。Bと合わせてミキサーにかけてます。
- ③あんを6等分し、丸めます。
- ④ボールにAと②を入れて混ぜ合わせたら、アルミケースに流し、丸めたあんを中に入れます。
- ⑤アルミケースを茶椀に入れ、蒸し器で15分、強火で蒸します。粗熱が取れたら出来上がり。

女性部が
教えます!

米粉で
つくる

かんたん
レシピ集

(新堀支部)

あん入り蒸しパン

