

女性部が教えます！
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



黒豆入り蒸しようかん (高瀬支部)



■作り方

- ①練りあんに豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。
- ②ボウルに米粉ときび砂糖（または三温糖）を入れて混ぜ、①を加えてさらによく混ぜます。
- ③②に黒豆煮を加え、くずさないように全体を混ぜ合わせます。
- ④蒸気の立った蒸し器に入れて約20～25分蒸します。竹串を刺しても何もついてこなくなったら蒸し器から取り出してそのまま冷まし、型からはずして切り分けます。

■材料 (10cm×20cmのパウンド型1個分)

米粉 …………… 150g
練りあん …………… 150g

豆乳 …………… 200cc
きび砂糖(または三温糖) …… 50g
黒豆煮 …………… 50g

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。