

すくすく人気レシピ紹介

H25年2月

今月はあんまんをご紹介します。家にある材料でできるとっても簡単レシピです。蒸さないで、フライパンに油をしいて両面こんがり焼けば「おやき」にもなりますよ。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

あんまん (6個分)

小麦粉	…	200g	塩	…	少々
ベーキングパウダー	…	10g	お湯(60℃程度)	…	90cc
砂糖	…	20g	こしあん	…	120g
サラダ油	…	20g			



- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② お湯に砂糖、サラダ油、塩を加えよく混ぜておく。
- ③ ①に②を加え、粉っぽさがなくなるまで手でこね、ひとまとめになったらラップをして20~30分寝かせておく。
- ④ こしあんは6等分にし、まるめておく。
- ⑤ 寝かせた生地を6等分にまるめて伸ばし、こしあんを包んでいく。
- ⑥ ⑤の底に小さく切ったオーブンシートをしき、蒸気の上だった蒸し器で10~12分ほど蒸して完成。