



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 手作り和菓子を楽しむ 黒豆と栗の蒸しぱん



| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
|-------------|-------|------|
| 334kcal     | 0.7g  | 約30分 |

この表示値は目安です

### ■材料（4人分）

黒豆煮（135g入）……………1パック  
市販の栗の甘露煮……………6粒  
たまご……………1個  
ホットケーキミックス……………150g  
砂糖……………大さじ1  
牛乳……………100ml  
サラダ油……………大さじ2

### ■作り方

- ① 栗の甘露煮の内、2粒は半分に切り、残りは粗みじん切りにする
- ② ボウルにたまごを割りほぐし、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、サラダ油の順に加えその都度混ぜる
- ③ ②に黒豆煮の2/3量を加え、ふんわりと混ぜる
- ④ ③を4つの耐熱容器に分けて8分目程度まで流し入れ、①の粗みじん切りと残りの黒豆煮をそれぞれにのせる
- ⑤ フライパンに底から1cm程度の水（分量外）を入れて沸かし、沸騰したら④を並び入れて蓋をし、強めの中火で15分蒸す
- ⑥ ⑤に①の半分に切った栗をのせる



・蒸している途中で水が少なくなったら足してください。  
・竹串をさして生っぽい生地がついてくる場合は追加で加熱してください。

cooking memo