

米粉蒸しパン(黒砂糖)

農村生活研究グループ最上地方連絡協議会



材 料

A		B	
米粉	125g	卵	1 個
薄力粉	125g	黒砂糖	90g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2	牛乳	230cc
		塩	4g
		くるみ	適量

用 具

さいばし・蒸しパンの型・蒸し器

作り方

- ① Aを合わせる。
- ② Bを混ぜてよく溶き、①と合わせる。
- ③ 型に流して、蒸し器で20分間蒸す。
- ④ 取り出して冷ましてできあがり。

ポイント

卵の大きさに牛乳の量を加減すること。混ぜてへうでたらしてスーッとたれる程度。

だんご(豆腐入り)

農村生活研究グループ最上地方連絡協議会



材 料

白玉粉または団子粉
豆腐
お好みできなこ、あんこなど

用 具

ボウル・ざる・鍋

作り方

- ① 白玉粉に豆腐を加え、耳たぶくらいの固さにこね、球に丸める。
- ② 熱湯にいれ、浮き上がるまでゆでる。
- ③ ざるに上げ、きなこ、あんこなどの好みの味で盛り付ける。

参 考

もち米粉の団子よりも、冷めてもかたくなりにくい。