

いがまんじゅう



【材料】10個分

赤飯

もち米	1と1/2カップ
水+ささげの煮汁	1と1/2カップ
ささげ	35g

あんこ(つぶあん)

あずき	1/2カップ
砂糖	70g
塩	少々

まんじゅうの皮

米粉ミックス(なければ蒸しパンミックス)	200g
水	100g

【作り方】

赤飯を作る

- ①もち米は、といで水に30分以上つけておく。
- ②ささげはきれいに洗い、3～4倍の水に入れて火にかける。沸騰したら一度ゆでこぼす。
- ③ささげに5～6倍の水を入れて再び火にかけ弱火で15～25分程、ささげの腹が切れぬように煮て、豆と煮汁を分けておく。(途中、すくい上げては空気にさらし、色を出すようにする)
- ④①に③の煮汁を加えて水を加減(米と同量)し、ささげを入れて普通に炊く。

あんこを作る(つぶあん)

- ①なべに、洗ったあずきとかぶる位の水を入れて火にかける。
- ②沸騰したら湯を捨て、再び水を加えて柔らかくなるまで煮る。(途中水が少なくなったら水を加える)
- ③豆がやわらかくなったら、砂糖を2～3回に分けて加え、よく練ってつぶあんを作る。

まんじゅうの皮を作る

米粉ミックスに水を少しずつ加え、生地をこねる。(耳たぶ位のやわらかさにする)

いがまんじゅうを仕上げる

- ①生地をのばし、あんこを中央に入れ包む。包み目を下にして形を整える。
- ②蒸し器に赤飯を入れ、その上に①を並べ、強火で10分程度蒸す。
- ③蒸しあがって取り出す時にまんじゅうをひっくり返し、赤飯が全体につくようにする。

【一個当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	224kcal	5.1g	1.1g	30mg	0.2g

ひとくちメモ

- 水かわりに牛乳にするとカルシウムが多くとれます。