

R7年度.10月号

豆 入 り か る か ん



エネルギー 92kcal

たんぱく質 2.1g

食塩相当量 0.1g

材 料 (4 個 分)

長芋……………50g
 上新粉……………40g
 砂糖……………25g
 水……………30ml
 卵白……………1/2個
 粉山椒……………少々
 好みの煮豆………50g

作 り 方

- ①長芋をすりおろし、水、砂糖の3/4量を加えて混ぜる。
- ②①に上新粉を入れ、混ぜる。
- ③別のボウルで卵白を泡立てる。泡がしっかりしてきたら、残りの砂糖を加えてさらにつのが立つまで泡立てる。
- ④②に③の半量を加えて泡立て器で混ぜる。残りの③と粉山椒を加えゴムベラで切るようによく混ぜる。
- ⑤耐熱容器にカップを入れる。カップの高さの半分まで④の生地を入れて煮豆(飾り用を残しておく)を入れ、さらに残りの生地を入れる。上に煮豆を飾る。
- ⑥蒸し器で15分蒸す。