

ゆかり饅頭



エネルギー	169kcal
タンパク質	2.2g
脂質	0.3 g
炭水化物	38.8 g
ナトリウム	23.5m g
リン	32.5m g
カリウム	52.1m g
食塩相当量	0 g

材料1人分

<u>でんぷん小麦粉</u>	20 g
小麦粉	5 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/3
砂糖	5 g
水	20cc
酒	4 c c
ゆかり	0.5g
小豆缶	25 g

作り方

- 1** ボールに、でんぷん小麦粉、小麦粉、ベーキングパウダーを入れ練る。
- 2** 小豆缶は煮詰めて餡を作る。
- 3** 1 に砂糖と水と酒、ゆかりを加え耳たぶ位の固さになるまで、さらに練る。
- 4** 3 を棒状に伸ばし、等分し丸くうすく伸ばし餡を包む。
- 5** 1 5 ~ 1 6 分蒸し器で蒸す。