



ゲンキ
レシピ

黒糖蒸しパン

○調理時間：40分 ○エネルギー：約1,110kcal（全量）
○食塩相当量：0g

カロリー控えめでも食べ応えたっぷり



黒糖は、サトウキビの持つビタミンやミネラルなどの栄養素が残っている砂糖です。黒糖の栄養とコクのある味を楽しむ蒸しパンは、ケーキに比べるとカロリーも控えめです。蒸し器があれば作れるのも魅力。お好みでホイップクリームを添えても。

材料（直径14～16cmの丸型1台分）

- 薄力粉…150g ●黒糖…100g ●卵…1個 ●クルミ（刻んだもの）…20g
- 重曹…小さじ1 ●水…120ml ●酢…50ml

作り方

- ① 蒸し器は蒸気が上がった状態にしておく。
- ② 薄力粉は重曹と合わせてふるっておく。型にクッキングペーパーを敷いておく。
- ③ 小鍋に黒糖と水120mlを入れて加熱し、黒糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、③の黒糖液を加えて混ぜる。酢も加えて混ぜたら②の薄力粉を加え、粉気がなくなるまで手早く混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れクルミをのせて、蒸気の上になっている蒸し器で20～25分蒸す。竹串を刺して何もついてこなければ蒸し器から取り出し、粗熱が取れたら型から外す。

クルミの代わりに
ゴマでも



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～