

みやこ  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



# 「いろいろ(黒ざとう)」

給食では、スチームコンベクションオーブンを使用した、手作りの和菓子が登場します。給食のいろいろは、米粉、黒ざとう、さとうで作った生地を、蒸して作ります。もっちりとした独特の食感があります。黒豆・甘納豆・栗を入れたり、黒ざとうを使わずさとうだけを使ったり、さまざまなアレンジを楽しむことができます。



〈材料 4人分〉

・米粉 48g(大さじ6)

～黒ざとうで作る場合～

・さとう 18g(大さじ2)  
・黒ざとう 12g(大さじ1強)  
・水(黒ざとう用) 30cc  
・水(粉用) 80cc

～さとうのみで作る場合～

・さとう 20g(大さじ2強)  
・水(粉用) 110cc  
・カップ 4個

※カップの素材がうすい場合は重ねて使用するとよい。

※黒豆・甘納豆・栗などを入れる場合は、先にカップに入れ、上から生地を入れる。

〈作り方〉

- ① 鍋に、黒ざとうと黒ざとう用の水を加え、弱火で加熱してとかせておく。
- ② さとうと米粉をよく混ぜる。
- ③ ②に粉用の水を加えて混ぜ、①を少しずつ加えてさらに混ぜ、かたまりがないようにする。
- ④ 蒸し器におかず用カップを並べ、底に粉がしずまないように混ぜながら、③を1人分ずつおたま等でカップに入れる。
- ⑤ 蒸し器で15分程度蒸し、生地が固まっているか、確認し調整しながら蒸す。
- ⑥ 粗熱をとりできあがり。

※黒ざとうを使わず、さとうのみで使用する場合は、①を省略する。

### ●電子レンジで作る場合

⑤ 皿、プラスチック容器にカップを並べ、下の容器に大さじ2～3くらいの水を入れ、上に軽くラップをかけ、500w2分30秒～3分程度加熱する。生地が固まっているかを確認し、まだ、固まっていなければ、加熱を追加する。加熱時間は様子を見ながら10秒ずつ調整する。

(カップに生地を注ぎ入れ、生地を軽くかき混ぜてから、ラップをふんわりとして加熱するとよい。)

⑥ 粗熱をとりできあがり。

※電子レンジで作る場合は、電子レンジ対応の容器やカップを使用してください。

※電子レンジのメーカーにより加熱時間が異なる場合があります。

来月は…「水菜とつみれのはりはり鍋」と  
「牛肉とひじきのいため煮」のレシピをお届けします。

