

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 35

スイートコーン入り  
きな粉まんじゅう

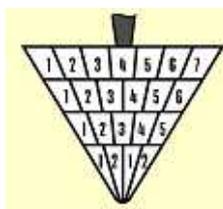
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



おやつ



エネルギー	173kcal
タンパク質	5.2g
脂質	2.6g
塩分	0.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

A	薄力粉...	50g
	ベーキングパウダー...	3g
	大豆きな粉...	10g
	てんさい糖...	12g
	塩...	1g
	牛乳...	20~30cc
	スイートコーン...	50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・コーンの甘みがまるやかで、食感もよいです。



作り方

ボウルにAの材料(薄力粉・ベーキングパウダー・大豆きな粉・てんさい糖・塩)を入れてよく混ぜる。

のボウルに牛乳を入れる。多少粉っぽさが残るように、加減しながらざっくりと混ぜたら、スイートコーンを入れ、ひと混ぜする。

出来た生地をピンポン玉くらいの大きさにスプーンですくい、蒸し器に並べて10分程度蒸す。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。