

使用した
豊川産農産物

とよかわ大葉

敢闘賞④

アルミカップで大葉饅頭



レシピ発案者

ゆかさん

さん

<PRポイント>

大葉と味噌の香りが食欲をそそるお饅頭です。
生地の水分量が多いのでしっとりもちりとしたお饅頭にできました。丸めるのが手間だと思いますが、アルミカップを使うことで丸める手間を省いて手もベタつかずに作れます！
大葉に含まれるロスマリン酸には認知症予防の効果が、香り成分には抗酸化作用もあるそうで、大葉の健康パワーを取り入れたデザートになりました。

<材料>

4人前

牛乳または水 50ml
薄力粉 50g
しそ 2枚
砂糖 15g
ベーキングパウダー 2g
あんこ 40g
みそ 4g
あんこ飾り用 適量
アルミカップ 4個

<作り方>

調理時間 25分

1. 大葉をみじん切りにする（細かめ）
2. あんこ以外の材料をボウルに入れて混ぜる
3. 生地を4等分にまとめる
4. あんこに味噌を混ぜ合わせ、4等分にまとめる（手を軽く濡らすとやりやすい）
5. 生地をアルミカップに少し入れる
6. あんこを真ん中に入れ、残りの生地を上にかぶせる
7. 湯気が上がった蒸し器で10分蒸す
8. あんこを飾って完成