

【 デザート 】 シマナーとりんごの蒸しパン



材料（1個分）

A	りんご	8g
	シマナーペースト（からしな）	10g
	砂糖	10g
	卵	6.3g
	牛乳	5g
	サラダ油	3.8g
	塩	0.2g
B	薄力粉	12.5g
	ベーキングパウダー	0.5g

シマナーペースト

シマナー	50g	① シマナーは根を切って洗い、水けを切り、ざく切りにする。沸騰した湯で10~30秒茹でる。
水	50ml	② ①と水、砂糖をミキサーでよく攪拌したら完成。
砂糖	5g	

《作り方》

事前準備：Bはボウルに入れ、軽く混ぜ合わせた後、ふるう。

- ①りんごは洗い皮をむいて種を取り、1cmほどの角切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜた後、りんごを加えて軽く混ぜる。
- ③②にBを加え、ヘラでさっくりと混ぜる。
- ④アルミホイルケースに③を8分目ほど注ぎ入れる。それを蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で約10分蒸す。様子を見ながら火が強ければ火力を調整する。
- ⑤④につまようじを刺し火が通っているのを確認したら、熱いうちに取り出し、ケーキクーラーの上で冷まして完成。 *アルミホイルケースのサイズ目安：厚手菊8号

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	137kcal	2.0g	4.7g	21.3g	0.3g

～ワンポイント～



- ・バターではなくサラダ油を用いてシマナーの風味を活かす
- ・シマナーペーストはデザートにも料理にも使用可能
- ・ペーストは冷凍で約2~3週間保存でき、下処理の手間を軽減
- ・アレンジとして、同じ材料・分量で焼けばマフィンにも
- ・シマナーは、ほうれん草や小松菜で代用可能