

【デザート】 シマナーとリンゴの蒸しパン



材料（１個分）

	りんご	8g
	シマナーペースト（からしな）	10g
	砂糖	10g
A	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、1 cm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。
- ③ ②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。
- ⑤ ④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