



今月のイチオシ★レシピ



いがまんじゅう



市内公立保育所では、
 10月1日の「鴻巣市民の日」に、
 鴻巣市で昔から作られている
 「いがまんじゅう」を手作りでおやつに提供し、
 市民の日の意義を伝えています。
 今年で3回目になり、試行錯誤を重ねて、
 よりおいしく出来上がりました。



材料（10個分）

- もち米 300g
- ささげ 30g
- 蒸しパンミックス 150g
- 水 40~50ml
- あんこ 150g

作り方

<赤飯>

- ①前日にささげを煮て、煮汁と分ける。
冷めた煮汁に洗ったもち米を浸しておく。
- ②水切りしたもち米とささげを混ぜ、蒸し器にかける。
- ③25分したら、打ち水をした後、10分蒸し、
ボウルにあける。

<まんじゅう>

- ①あんこを10個に丸めておく。
- ②蒸しパンミックスに水を入れて、混ぜ合わせ、
まんじゅうの生地を作る。
- ③②の生地を10個に分け、あんこを包み、丸める。
- ④蒸気のあがった蒸し器に入れ、中火に12分ぐらい蒸す。

<仕上げ>

蒸しがあがったまんじゅうに、赤い赤飯をつけて出来上がり。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
 今回のメニューは「もう1品」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー 195kcal
- タンパク質 5.2g
- 脂質 1.1g
- 塩分 0.2g