

女性部が教えます!

米粉でつくらう
かんたん
レシピ集

サツマイモとバナナの 蒸しケーキ(黒糖入り)

(八幡支部)



■材料

- サツマイモ1本(120g)
バナナ1本
- (A) 黒糖 80g
マーガリン 80g
牛乳 100cc(温めておく)
- (B) 米粉 100g
ベーキングパウダー 5g
卵 2個

■作り方

- ①サツマイモは皮をむいて、70gと50gに切り分けます。
- ②①の70gは蒸し、50gは5mm角に切り、水に浸しておきます。
- ③蒸したサツマイモをつぶし、(A)を加え混ぜ合わせます。
- ④(B)をよく混ぜ、③に加え混ぜます。さらに、水に浸しておいたサツマイモ(5mm角)を水切りして加え、よく混ぜます。
- ⑤④をアルミカップに入れ、薄切りしたバナナを載せて強火で20分蒸します(竹串を刺しながら様子を見ます)。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。