



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

エダマメのしょっぱさと
ムシパン生地の甘さが
絶妙です。

今月の食材




エダマメ



枝豆ムシパン

【材料】(4人分)

エダマメ(サヤ入り)..... 300g
塩..... 適量
 むしパンミックス..... 200g
豆乳..... 150cc
砂糖..... 30g

【作り方】

- 1 たっぷりのお湯に多めの塩を入れて、エダマメをサヤ入りのままゆでる。サヤから豆を出し、飾り用の豆を取り分けておく。
- 2 飾り用以外の1の豆をすり鉢に入れて、すりこぎで粗めに潰し、砂糖を加えて混ぜる。
- 3 ボウルに、むしパンミックス、豆乳、2を入れて混ぜ、好みのカップに均等に取り分ける。飾り用の豆をのせる。
- 4 蒸し器に3をのせて、10分程度を目安に蒸す。つまようじを刺して、生地がつかなければ蒸し上がり。

※写真の枝豆ムシパンは、大豆と黒大豆のエダマメを混ぜて使用しています。