

秋をさきどり かりんとう饅頭



コンロ機能を使って秋の味覚をさきどりしたお菓子を作ります。野菜餡を使用するのでとってもヘルシーでおいしいかりんとう饅頭ですよ♪
おうち時間にコンロ機能を使っておいしいお菓子を作ませんか？

1 さつまいもはよく洗い、濡れたままアルミホイルに包む。グリルで30～40分加熱し、そのままグリルの中で10分余熱する。



入らない時は、半分に分けて入れて下さい。

2 かぼちゃはお湯で茹でて、お箸が通るくらいになれば、お湯から出す。皮を取り除く。



3 ①、②が柔らかくなれば、砂糖を加え混ぜ合わせて丸めておく。お好みですりごまを加える。



4 Aの材料と黒蜜をボウルで混ぜ合わせ、打ち粉をしながら③の餡を包む。



生地の方を伸ばすのがポイント！
包みやすくなります。

《材料》 12個分

A 薄力粉 120g
重曹(食用) 小さじ1
水 小さじ2～3
黒砂糖 60g
水 小さじ1
サラダ油 小さじ2

さつまいも餡(6個)
さつまいも 100g
砂糖 10～20g

かぼちゃ餡(6個)

かぼちゃ 100g
砂糖 10～20g

すりごま 適量
揚げ油 適量



5 クッキングシートにのせて蒸し器で10分蒸す。粗熱が取れるまで冷ます。



湯わかし機能を使用！

6 揚げ油を140℃で温度設定し、1～2分揚げ取り出す。



温度調節機能を使用！
140℃に設定し、設定温度になれば、音でお知らせ！

7 再度180℃に設定し、もう一度1分揚げる。(2度揚げする)



温度調節機能を使用！
180℃に設定し、設定温度になれば、音でお知らせ！

黒蜜の作り方

<作り方>

- ① 黒砂糖に水を加えてよく混ぜる。
- ② ①にサラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。

ちょこっとアレンジ

中の餡を少しアレンジします。
栗+あんこ(左)
人参+白あん(右)

中の餡を変えるだけで定番からちょっと変わったかりんとう饅頭に早変わり！ぜひお試しください♪

