



もちもち♪イチゴたっぷり蒸しパン

イチゴをつぶして生地に混ぜたピンク色の蒸しパンです。

クリスマスをイメージした形にしました。



調理時間
20分

材料 [小5個分]

イチゴ 100g(6粒程度)

飾り用のイチゴ 適量

薄力粉 150g

牛乳 60cc

砂糖 50g

ベーキングパウダー 8g

サラダ油 8g

型に塗るサラダ油 適量

〈ヨーグルトクリーム〉

無糖ヨーグルト 200g

シュガーシロップ 適量

作り方

- ①〈ヨーグルトクリーム〉を作る。ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせて3時間程度水切りをし、シュガーシロップを加えて混ぜる。
- ②イチゴはヘタを取り、ジッパー付きの袋に入れ、手でもんでつぶす。
- ③ボウルに薄力粉とベーキングパウダーをふるって入れ、②と牛乳、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。
- ④好みの蒸しパン用カップや型にサラダ油を塗る。③を型の半分まで等分に入れ、蒸氣の上がった蒸し器に並べて約15分蒸し上げる。
- ⑤皿に、蒸しパン、クリーム、飾り用のイチゴを盛り付ける。

野菜ソムリエプロ

川村 章子 先生



プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。



野菜ソムリエプロのおすすめ

旬の香川県産野菜に、新しい感覚を取り入れて、「おうちごはん」を提案します。

新・さぬき野菜料理

12月の
おすすめ

イチゴ (さぬきひめ)



生食はもちろん、加熱してもおいしいイチゴ、冷凍すればいつでも使える便利な食材に。

購入する時はヘタに注目。ヘタが反ったイチゴは甘味の強い完熟しているものが多いためされます。また、1年中イチゴを楽しみたいなら冷凍がオススメです。凍ったものをそのまま加熱してジャムやソースに調理できます。今回は「さぬきひめ」を生地に混ぜ、かわいい蒸しパンにしました。深めのフライパンに水を張って耐熱皿を底に敷けば、蒸し器の代わりになります。材料を混ぜて蒸すだけの簡単レシピなので、親子で一緒に作ってください。

イチゴは、作物の分類では草本性(草の実)で、野菜に含まれます。香川県では、主に「さぬきひめ」「女峰」が栽培されています。「さぬきひめ」は香川県生まれのオリジナル品種で、ジオーリーで上品な味わいが特徴です。イチゴは6粒で一日分が取れると言われるほどビタミンCが豊富! 風邪予防や免疫力アップ、抗ストレス効果が期待できます。

イチゴは、作物の分類では草本性(草の実)で、野菜に含まれます。香川県では、主に「さぬきひめ」「女峰」が栽培されています。「さぬきひめ」は香川県生まれのオリジナル品種で、ジオーリーで上品な味わいが特徴です。イチゴは6粒で一日分が取れると言われるほどビタミンCが豊富! 風邪予防や免疫効果が期待できます。