

長崎の食文化

大村 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 にんじんまんじゅう

料理の解説

黒田五寸人参は他の人参よりオレンジ色が濃く、β-カロテンが多く含まれています。黒田五寸人参は肉質が柔らかく、甘味が強い（糖度8～10%）特徴を持つことから、お菓子作りに向いています。



＜材料＞		2人分
黒田五寸人参（人参でも可）		75 g
薄力粉		75 g
ベーキングパウダー		小さじ1/2
重曹		小さじ1/2
水		少々
卵		1個
三温糖		50 g
薄口醤油		大さじ1/4
酒		大さじ1/2
サラダ油		大さじ1/2

＜一人当たりの栄養価＞			
エネルギー	166 kcal	たんぱく質	3.7 g
脂質	3.6 g	食塩相当量	1.0 g

＜作り方＞

- ① 人参はすりおろす。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーをふるっておく。重曹は水少々で溶いておく。
- ③ 卵を溶きほぐし、三温糖、薄口醤油、酒、サラダ油、水で溶いた重曹を加えてよく混ぜ、①の人参を加えて混ぜ合わせる。
- ④ さらに①の薄力粉+ベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をサラダ油を塗った容器（型）に約8分目の高さまで注ぎ、蒸気の上だった蒸し器で約15分間蒸す。