

☆碧山小の給食レシピ☆

【デザート編】

雁月(がんづき)

材料	分量(8個分)	切り方	作り方
薄力粉	80g	ふるう	①粉類を合わせてふるう。 ②牛乳～味噌までの材料を混ぜ合わせ、①の粉類を加えてさっくりと混ぜる。 ③マフィンカップやアルミカップに流し、黒ごまを飾りに散らす。 ④蒸し器に入れ、強火で20～25分蒸す。
米粉	80g		
ベーキングパウダー	5g		
きび砂糖	50g		
牛乳	100ml		
たまご	1個		
はちみつ	40g		
サラダ油	60g		
味噌	15g(大1)		
黒ごま	少々		

※給食では、「重曹+酢」の代わりに失敗しにくい「ベーキングパウダー」を使用しました。本場岩手の雁月は、重曹を使うためもっと茶色く仕上がります。



ワンポイント

- *きび砂糖を黒砂糖に変えると、また違った美味しさになります。
- *ケーキ型などを使って大きく作っても。(蒸し時間を多くして下さい)
- *米粉入りレシピなのでもちもち食感です。ふわふわがお好みの場合は薄力粉のみで作ってください。