

# みなづき 水無月



6月恒例のおやつ  
調理師の手づくり水無月！

身近な食材で、  
本格的な仕上がりになります

甘納豆がなければ、  
いろいろになります

給食ではスチームコンベクション  
を使いますが、家庭では蒸し器で  
代用できます

## 作りやすい分量（8個分）

小麦粉	80g
砂糖	80g
塩	1つまみ
ぬるま湯	240g
甘納豆（あずき）	80g

## 1個あたりの栄養価

エネルギー	： 105 kcal		
たんぱく質	： 1.4g	脂質	： 0.3g
炭水化物	： 25.4g	食塩相当量	： 0.0g

調理時間の目安 約 35 分



①ボウルに小麦粉、砂糖、塩を  
入れてよくまぜる  
ここで抹茶 5g を足すと、  
抹茶水無月が作れるよ！



②ぬるま湯 100g を入れて  
しっかりすりまぜる  
ここでしっかりまぜるともちもち  
した美味しい水無月になるよ！



③残りのぬるま湯を 3 回 (50g  
弱) に分けて入れ、そのつどよ  
くまぜる



④③のきじを 50g ほど残して、  
容器(蒸し缶)に流し入れる  
蒸し缶は牛乳パックで代用できるよ！



⑤スチームコンベクション(105℃)、  
または、蒸気の上上がった蒸し器(中火)で  
10分蒸す



⑥蒸し器を止めて、甘納豆を置く



⑦残りのきじを軽くまぜ、均等に流  
し入れる



⑧スチームコンベクション(110℃)、  
または、蒸し器(中火)で 15分蒸す  
固まっていなければ時間を足す



⑨取り出して、常温まで冷ます



⑩しっかり冷めたら容器から出す



⑪三角の形に切って、できあがり