

食改さんの

盛岡郷土料理レシピ



がんづき (材料10個分)

小麦粉	150g
重曹	小さじ1と1/2
粉黒砂糖	80g
牛乳	100ml
酢	50ml
卵	1個
黒いりごま	少々



《作り方》

- ① 小麦粉と重曹をあわせ、2回くらいふるう。
- ② 温めた牛乳に黒砂糖を加えて混ぜ、黒砂糖が溶けたら火からおろし冷ます。冷めたら溶き卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、混ぜる。
- ④ ③に酢を加え混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、黒いりごまを上に散らす。
- ⑥ ⑤を蒸し器に入れ、強火で10分ほど蒸す。竹串をさしてついてこなければ、蒸し器から取り出し器に盛る。

盛岡で昔から
食べられているおやつです！
手軽にできるのでぜひ作ってみてください♪



【1個分栄養価】(日本食品標準成分表2020年版より算出)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
がんづき	100kcal	2.4g	1.6g	0.5g	0g