黒糖とネギ味噌蒸しパン

玉ねぎとお味噌の甘じょっぱさと、コクのある黒糖の甘さが良く合う、ついつい手を伸ばしてしまう美味しさの蒸しパン！

トッピングにはサツマイモの他に、栗やかぼちゃ、レーズン、ゴマも美味しいです。

黒糖は**一般的な砂糖よりも、ショ糖が少なく、ミネラルやビタミンなどが豊富**に含まれています。  
沖縄では、黒糖は命の薬「ヌチグスイ」とも呼ばれています。濃厚な甘味は少量でも満足感がありますね。

■材料　プリンカップ5個分

米粉　１００ｇ

ベーキングパウダー　５ｇ

ネギ味噌　２０ｇ

黒糖　３５ｇ

無調整豆乳　８０ｇ

白ゴマ油　２０ｇ

（トッピング）※お好みで

・蒸したサツマイモや栗、カボチャをサイコロ状にカットする

■作り方

①米粉とベーキングパウダーを均一に混ぜ合わせる

②ネギ味噌、黒糖、豆乳、油をダマが出来ないように乳化させる。

③粉類に②を全量加えて合わせる

④プリンカップ等に均等に生地を流し入れ、トッピングの具を散らし、

蒸気のたった蒸し器で15分～蒸す。

■美味しく作るポイント

・黒糖は無添加の黒糖を使用してください。

・白ごま油はコールドプレスの油がおススメです。

・ネギ味噌以外の味噌でも美味しく作れます。お好みのお味噌でどうぞ。

アマゾンおすすめ

風と光 国産有機黒糖 (かち割り) 100g

<https://www.amazon.co.jp/%E9%A2%A8%E3%81%A8%E5%85%89-%E5%9B%BD%E7%94%A3%E6%9C%89%E6%A9%9F%E9%BB%92%E7%B3%96-%E3%81%8B%E3%81%A1%E5%89%B2%E3%82%8A-100g/dp/B01HXPDZ3S/ref=sr_1_2?s=food-beverage&ie=UTF8&qid=1501315875&sr=1-2&keywords=%E6%9C%89%E6%A9%9F%E3%80%80%E9%BB%92%E7%B3%96>

# 【鹿北製油】 白ごま油 （大）　650g

# <https://www.amazon.co.jp/%E9%B9%BF%E5%8C%97%E8%A3%BD%E6%B2%B9-%E3%80%90%E9%B9%BF%E5%8C%97%E8%A3%BD%E6%B2%B9%E3%80%91-%E7%99%BD%E3%81%94%E3%81%BE%E6%B2%B9-%EF%BC%88%E5%A4%A7%EF%BC%89-650g-%E2%80%BB%E6%9C%89%E6%A9%9FJAS%E6%A0%BD%E5%9F%B9%E8%AA%8D%E8%A8%BC%E3%82%92%E5%8F%96%E5%BE%97%E3%81%97%E3%81%9F%E3%83%91%E3%83%A9%E3%82%B0%E3%82%A2%E3%82%A4%E7%94%A3%E3%81%AE%E7%99%BD%E3%81%94%E3%81%BE%E4%BD%BF%E7%94%A8/dp/B00LMQOTSU/ref=sr_1_1?s=food-beverage&ie=UTF8&qid=1501317349&sr=1-1&keywords=%E6%9C%89%E6%A9%9F%E7%99%BD%E3%81%94%E3%81%BE%E6%B2%B9>