

黒砂糖の粉 レシピ

カラダに安心！美味しい！

黒糖 いなり

くろさと(粉) 450g 832円

- ・油あげ 10枚
- ① (A)
 - ・水 300cc
 - ・酒 大さじ3
 - ・黒砂糖 大さじ3
 - ・たまりしょうゆ 大さじ3
 - ・塩 1/2



(作り方)

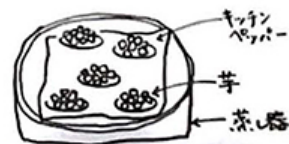
- ① お米を炊いて酢飯を作っておく
- ② 半分に切ったお揚げを1分茹でてザルにあげ、粗熱がとれたら手で絞る。(絞るのが重要！)
- ③ 油揚げの溝に済んだお揚げを①を入れて、余熱で15分くらい中火で蒸らす。
- ④ お揚げをそーと開いて酢飯を詰めてできあがり

黒糖 鬼芋(芋)

- ・さつまいも 300g
- ・黒砂糖 60g
- ・米粉 80g
- ・水 大さじ1

(作り方)

- ① さつまいも皮をむき7~8mmに切り塩水につける。(10分お)
- ② ①をザルにあげ、ボールに炭し黒砂糖をまぶす。(30分お)水分がでてきます
- ③ ②に米粉をまいて混ぜる。
- ④ 蒸し器で (15分蒸す)



黒糖と生姜のそぼろ

- ・ひき肉 300g 何肉でもいい
- ・しょうが 1かけ すりおろし
- ① (A)
 - ・酒 大さじ3
 - ・黒砂糖 大さじ3
 - ・たまりしょうゆ 大さじ3



(作り方)

- ① フライパンに油をひき肉を炒める
- ② 挽肉に火が通ったら①を入れ水分がなくなるまで煮る。

★ 生姜は多めだと美味しいです、黒糖との相性バッチリ！

