



簡単に作れるほおずきレシピ!

新十津川農業高校 生活専門分会

～S I N N O Uほおずきジャム蒸しパン～

材料(2個分)

・薄力粉	150g
・ベーキングパウダー	3g
・水	150ml
・ほおずきジャム	大さじ1と1/2
・グラニュー糖	50g

使用器具

・マフィンカップ(耐熱・耐水)	
外径96×高さ42mm	
・フライパン	・串
・ふるい	・ボウル×2
・計量器	・ゴムベラ

～作り方～

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいで振るう
フライパンに1/3の高さまで水を張り、沸騰させておく
- ②グラニュー糖を①と合わせ、水を加えゴムベラで全体をざっと混ぜる
- ③ほおずきジャムを②に加え、まんべんなく混ぜる
- ④③をマフィンカップに流し込み、フライパンに蓋をして12分間蒸す
- ⑤串に生地が付かなければ、出来上がり!



～ほおずきジャムアガーゼリー～

材料(3個分)

・ほおずきジャム	大さじ4
・グラニュー糖	18g
・アガー	7.2g
・水	240ml

使用器具

・ボウル×2	・泡立て器
・計量カップ	・計量スプーン
・ゼリー容器×3	・小鍋

～作り方～

- ①ほおずきジャムを計量し、ボウルに入れる
- ②アガーとグラニュー糖を①と別のボウルに入れ、よく混ぜる
- ③水を小鍋に入れて、沸騰させる。中火にして②を加えて泡立て器でよく混ぜ、そのまま1分間加熱しながら混ぜて溶かす
- ④火を止めて、③を①に全て入れ、泡立て器でよく混ぜる
均一に溶けたらゼリー液の完成
- ⑤ゼリー液をゼリー容器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷えたら完成!

