

| 黒豆蒸しパン      |        |          |                                                                                                                                                |
|-------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材 料         | 分 量    |          | 作り方                                                                                                                                            |
|             | 1人分    | 4人分      |                                                                                                                                                |
| ホットケーキミックス粉 | 2 4 g  | 9 6 g    | ① バターは溶かしておく。<br>② ボウルにAの材料を入れて混ぜる。<br>③ ホットケーキミックス粉を②に入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。<br>④ 溶かしたバターを③に入れて混ぜる。<br>⑤ 黒豆を④に入れて、軽く混ぜる。<br>⑥ カップに入れて、蒸し器で20分蒸す。 |
| 黒豆（甘煮）      | 5 g    | 2 0 g    |                                                                                                                                                |
| せん茶         | 0. 8 g | 3. 2 g   |                                                                                                                                                |
| 三温糖         | 2. 6 g | 1 0. 4 g |                                                                                                                                                |
| 牛乳          | 2 0 g  | 8 0 g    |                                                                                                                                                |
| バター         | 0. 9 g | 3. 6 g   |                                                                                                                                                |
| A           |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |
|             |        |          |                                                                                                                                                |