

MANO WOMEN'S CLUB

FROM KITCHEN WITH LOVE

9月は名古屋名物 *Onimanjyu* 鬼まんじゅう

お芋の季節がやってきますね。和菓子屋さんに教わった一番簡単な鬼まんじゅうの作り方を栄養価が高く美容効果はもちろん生活習慣病予防にも注目されている食品です。

小さなお子さんからご年配の方まで大好きな鬼まんじゅう。手作りおやつでほっとひといきしませんか。



FURARで
動画をチェック!



まのウィメンズクリニック ホスピタリティ マネージャー 眞野さつきが紹介します
私でも出来る からだもおいしい 簡単 sweets レシピ

当院では、産後のDaily Special Sweetsとして、提供させて頂いております

RECIPE INGREDIENTS METHOD

- ①お芋…100g
- ②小麦粉…50g
- ③砂糖…30g
- ④水…20～25g

この分量を基本に、だいたいでいいです。水だけは、多いと扱いにくくなります。

- ①お芋をサイコロ状に切って、水にさらす(30分以上～一晩)
- ②すべての材料を合せて蒸し器で30分蒸すだけ!(クッキングペーパーをひくと良いです。)

お好みで、黒糖にしたり、カボチャ(蒸し時間10～15分)でもおいしいです。いろいろなお芋で試してみてくださいね。



レシピ提供

まのウィメンズクリニック manowomensclinic.com

☎0568-36-0303 春日井市松新町2-5

産科・婦人科

 MANO WOMEN'S CLINIC

