



ちゅうかじんみん
中華人民共和国

タンユエン (中華人民共和国)

寒い時期にぴったりの温かいスイーツ。
ごまが入ったあんで濃厚な味わいです。



栄養成分 3個分

エネルギー	258kcal
たんぱく質	4.5g
カルシウム	78mg
食塩相当量	0g

材料 12個分

【あん】

こしあん	80g
黒練りごま、黒すりごま	各大さじ1

【生地】

白玉粉	120g
砂糖	40g
片栗粉	12g
約40℃のぬるま湯	90~100g

【クコの実の甘煮】

クコの実	大さじ1
砂糖	大さじ½
熱湯	大さじ1

作り方

- 1 【あん】の材料をよく混ぜ合わせ、12等分して丸めます。
- 2 【クコの実の甘煮】の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、そのまま10分ほどおいて味をなじませます。
- 3 【生地】を作ります。ボウルに白玉粉、砂糖、片栗粉を混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ加えて手で混ぜます。手につかず、なめらかな状態になったら棒状に形作り、12等分に切り分けます。
- 4 3を手のひらで丸め、中央を指先で押してお椀状に広げ、くぼみに1を入れます。生地であんを包むように閉じ、丸く形を整えます。同様に12個作ります。
- 5 鍋にたっぷりの湯を沸かして4を1つずつ入れ、浮き上がるまで約5分茹でます。
- 6 器に5を茹で湯とともに盛り付け、2を飾ります。