

## 黒糖の蒸しパン

135Kcal 塩分 0.8g

【材料】(作りやすい分量。カップ6個分)

◇ 薄力粉	150g
◇ ベーキングパウダー	5g
◇ 塩	少々
◇ 黒砂糖(ブロック)	50g
◇ さつまいも	50g
	(小ぶりのさつまいも 1/2 本見当)
◇ 水	180cc

【作り方】

- ① 黒砂糖を包丁で砕いて、小さな固まりにする。  
(粉々に砕かない)
  - ② さつまいもは皮をむいて、小さめのサイコロ  
(7,8mm 角)に切り、水につけておく。
  - ③ 蒸し器でお湯を沸かす
  - ④ 薄力粉と、ベーキングパウダー、塩をボウルに  
入れ、よく混ぜる。
  - ⑤ 黒糖とさつまいもを加え、水を入れて、こねない  
ように軽く混ぜる。少しダマになっているぐらい  
でOK。
  - ⑥ お菓子用のカップ6~7個に分けて入れ、蒸し器  
に入れて、強火で10分程度蒸す。
- ✓ 黒砂糖の小さいなかたまりが、とても甘く感じる  
ので、粉の黒砂糖を入れるより砂糖の分量を少な  
くできる。

## 水を使わない。簡単スープ

142Kcal 塩分 0.7g

【材料】3人分

◇ トマト	大2個
◇ 玉ネギ	中2個
◇ ベーコン	3枚
◇ 塩・コショウ	少々

【作り方】

- ① トマトと玉ネギをざく切りにする。
- ② 厚手の鍋に、玉ねぎ、トマト、ベーコンの順に  
重ね、塩コショウをする。
- ③ 極弱火にかける。
- ④ 自然と水分が出てくるので、全体がクタクタに  
柔らかくなったら完成。

【ポイント】

1. 火力調整が決め手。

2. ベーコンの代わりに、鶏の胸肉1枚でもOK。