



ちゅうかじんみん
中華人民共和国

タンユエン

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。同様にして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。