



黒米粉の<sup>さおじか</sup>小男鹿（餡入り蒸しケーキ）

材料

A	サラダオイル	大さじ 1
	山芋（すりおろし）	大さじ 1
	缶詰、粒あん	90 g
B	黒米粉	80 g
	重曹	小さじ 1/4
	ドライあん粉	60 g
	卵	3 個
	砂糖	160 g

作り方

- 1、卵をボールに割入れ砂糖を加え八分（はちぶ）まで泡立てる
- 2、1にAとBをそれぞれ合わせたものをまぜあわせ  
型に流し20分から30分蒸す。

カロリー、塩分等のコメント  
（1/8量 一切れ当たり）

熱量	213 kcal
タンパク質	5.6 g
脂質	3.7 g
Ca	20.4 mg
塩分相当	0.1 g

山芋は長芋で計算



パンケーキ

材料 (10枚分)

卵	1個
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
牛乳	100g
黒米粉	100g
B.P	小さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1、ボールに卵、砂糖、塩を入れ、泡だて器でよく混ぜ空気をふくませる。
- 2、1に牛乳を、泡をつぶさないように静かに混ぜる
- 3、黒米粉とBPを加えしっかり混ぜる。そのあとサラダ油を加え混ぜフライパンで焼く

お好みで生地にココアや、レーズンを混ぜたり  
焼きあがった生地にスライスチーズをのせたり  
してもよい

カロリー、塩分等のコメント  
(1枚当たり)

熱量	69	kcal
タンパク質	1.6	g
脂質	2.2	g
Ca	24	mg
塩分相当	0.3	g



### 黒糖蒸しケーキ

材料 (13×13cmの型)

A	卵	1/2 個
	黒糖	20 g
	サラダ油	大さじ 1
	黒米粉	80 g
	BP	小さじ 1 強

### 作り方

- 1、A をまぜ合わせてふるった、粉と BP を加えて混ぜる
- 2、1 を型に流し、約 20 分蒸す

カロリー、塩分等のコメント  
(1切れ 1/4 量)

熱量	128	kcal
タンパク質	2.1	g
脂質	3.9	g
Ca	40	mg
塩分相当	0	g



### 黒米のバターケーキ

材料（18cmのケーキ型1台）

卵	3個
砂糖	100g
バター	80g
黒米粉	100g
水	大さじ1

### 作り方

- 1、卵と砂糖をボールに入れもったりするまで泡たてる。粉を入れ混ぜたら、湯せんでとかしたバターと水を入れる
- 2、型に流し、160℃に予熱したオーブンで40分焼く

カロリー、塩分等のコメント  
（1/8量 一切れ当たり）

熱量	198 kcal
タンパク質	3.2 g
脂質	10.4 g
Ca	12 mg
塩分相当	0.1 g

バターは無塩を使用



### 黒米粉焼きドーナツ

材料・16個分

卵	2個	
豆乳	200	
cc		
砂糖	大さじ	
2		
g	薄力粉	120
	黒米粉	30g
BP	小さじ	
3/4		
菜種油	小さじ	
1		
チョコチップ	10g	
ホワイトチョコチップ	10	
g		
B	生クリーム	100
	g	
	ハチミツ	小さじ
1		

#### 作り方

- 1、ボールに卵と豆乳、砂糖を入れ、あわだて器でよく混ぜ、ふるったAを入れる
- 2、タコ焼き機を熱し、薄く油をひき、1を8分目ぐらいまで流しいれ、生地が膨らみ始めたらチョコチップを適量つつ入れ中に沈める。
- 3、2の表面がかたまりはじめたら、ドーナツを半分ひっくり返し、生地を足す。
- 4、再度ひっくり返し丸くする。
- 5、4を盛り付け、好みでBを泡立てたクリームを添える

砂糖や薄力粉の量はお好みで加減してください

カロリー、塩分等のコメント  
(1個当たり)

熱量	94kcal
タンパク質	2.1g
脂質	4.8g
Ca	20mg
塩分相当	0.1g

豆乳は調整豆乳として計算





黒米チョコレート  
 チョコチップ  
 50g  
 (ホワイトチョコチップ)  
 50g  
 黒米ご飯 100g  
 (米3合に黒米大さじ1を入れて炊いたもの)

作り方

- 1、白、黒それぞれのチョコチップを、別々に、湯せん又は、電子レンジ600W、1分～1分半(様子を見ながら時間を足して行ってください)で溶かす。
- 2、1に、黒米ごはんの半量づつを混ぜる
- 3、2を、一口づつ容器にいれ、冷蔵庫で冷やす

カロリー、塩分等のコメント  
 (1/10量 1個当たり)

熱量 35 (38)  
 kcal  
 タンパク質 0.5 (0.5) g  
 脂質 1.7 (2.0) g  
 Ca 12 (13) mg  
 塩分相当 0 g  
 カッコ内の数字はホワイトチョコ