

9月6日

# 黒豆の日



「く(9)ろ(6)まめ」の語呂合わせから、黒豆製品を扱う黒豆屋(菊池食品工場)が1999年(平成11年)9月6日制定しました。日本記念日協会から正式に認定されている記念日です。

## 黒豆を使ったレシピ 米粉を使った黒豆ケーキ

米粉でモチッ、豆ペーストでしっとり食感の生地です。  
黒豆はほどよくホクッとした食感で全体になじんでいます。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	148	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	5.7	ビタミンA( $\mu$ gRE)	41
脂質(g)	6.0	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	72	ビタミンB2(mg)	0.13
カルシウム(mg)	81	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	1.9
マグネシウム(mg)	22	食塩相当量(g)	0.2

### 材料 (1人分)

- ・[白花豆&白いんげん豆ペースト\(15g\)](#)
- ・水(6g)
- ・脱脂粉乳(5g)
- ・米粉(10g)
- ・ベーキングパウダー(0.4g)
- ・ココア(0.6g)
- ・卵(10g)
- ・砂糖(4g)
- ・無塩バター(2.5g)
- ・油(2g)
- ・蒸し黒豆(7g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

- ①豆ペーストは解凍し、水で伸ばす。
- ②ボールに脱脂粉乳、米粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせておく。
- ③別のボールに卵を溶きほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、次に油、溶かしバターを加えてよく混ぜ合わせ、①を合わせる。
- ④③に②を加えて全体を混ぜる。(混ぜすぎると膨らみにくくなるので、すばやく均一に混ぜる)
- ⑤アルミカップに流し入れ、その上に黒豆をのせ、180℃に熱したオーブンで約15分間焼く。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

