料理名	いばらまんじゅう

栄養価(1 個当り)	
エネルギー(kcal)	82.8
たんぱく質(g)	1.6
脂質(g)	0.16
カルシウム(mg)	8.8
マグネシウム(mg)	5.9
鉄(mg)	0.4
亜鉛(mg)	0.2
ビタミンA(μg RAE)	0
ビタミン B1(mg)	0.01
ビタミン B2(mg)	0.01
ビタミン C(mg)	0
食物繊維(g)	0.7
食塩相当量(g)	0

食品名	分量 (10 個当り)
上新粉	120g
片栗粉	8g
ぬるま湯	120-130g
あんこ	150g
さるとりいばらの葉	20 枚

手順

①あんこを10個に丸める。
②上新粉と片栗粉を混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加えた耳たぶ位の固さにこねる。
③湯気の上がった蒸し器に、濡れ布巾(クッキングシート)を敷き、こねた生地を3, 4個に分け、重ねないように並べ、強火で約 25 分蒸す。
※電子レンジを使った方法
耐熱容器に生地を入れ、500W で2分加熱してこねる作業を数回繰り返す。
④絞った濡れ布巾(さらし)を広げた上に取り、熱いうちに布巾の上からもみこんで、一つにまとめる。
⑤さらにこねて滑らかにし、棒状に伸ばしてから、10 等分する。
⑥水をつけた手で小判型に伸ばし、あんこを載せて折り、まわりを押さえて閉じる。
⑦湯気の上がった蒸し器に、濡れ布巾(クッキングシート)を敷き、餅を並べて強火で 7～8 分蒸す。