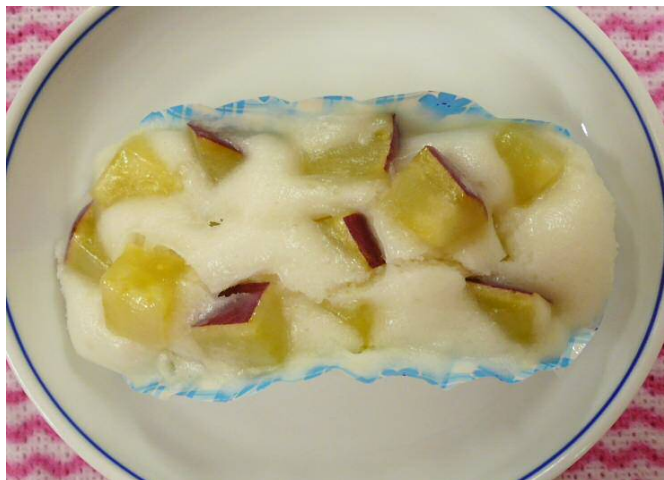


おやつ

米粉の蒸しパン



- さつまいもがゴロゴロ！秋に食べたいおやつです。小麦粉・卵・牛乳を使わないのでアレルギー児も一緒に食べられます☆

Energy
エネルギー

126kcal

Protein
たんぱく質

1.4g

Lipid
脂質

1.2g

作り方

- ① さつまいもは1cm角に切っておく。
- ② 米粉・砂糖・ベーキングパウダーを軽く混ぜ合わせ、水・油も加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加えてアルミカップに流し込む。
- ④ 蒸気のたった蒸し器の中に濡れ布巾をしき、③を並べて15~20分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス



さつまいもの代わりにかぼちゃ、砂糖の代わりに黒砂糖を入れても良いです。

材料(1人分)	分量(g)
米粉(上新粉)	20
ベーキングパウダー	1
砂糖	7
さつまいも	13
油	1
水	20