

米粉の蒸しパン

○ 材料(4人分)

米粉	100g
砂糖	40g
サラダ油	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	100cc
レーズン	30g



○ 作り方

- ① ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を入れて混ぜ、サラダ油、レーズンを入れてさらに混ぜ合わせて生地を作る。
- ③ カップに生地を6等分に流し入れる。
- ④ 蒸し器に入れて、強火で8分程度蒸す。

エネルギー

133kcal

たんぱく質

1.7g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

