

# 米粉のココア蒸しパン

(1人分)  
エネルギー 172kcal  
タンパク質 4.6g

(主材料)  
米粉・豆乳  
(調理時間) 30分

☆ 「小麦・乳・卵」を使用しない米粉の蒸しパンです！ ☆  
《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

米粉	150g	三温糖	60g (大さじ6と1/2)
ベーキングパウダー	4.8g (小さじ1強)	ココア	3g (大さじ1/2)
油	18g (大さじ1と1/2)	豆乳	170g

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* ..... 子どものお手伝いできそうなところ



① 材料を計量する。  
ボールに油、三温糖を入れ、  
泡だて器でよく混ぜ合わせる。



② ①にココアを加え、  
さらによく混ぜ合わせる。

### ポイント1

米粉は小麦粉とは違い、  
練るように混ぜ合わせる  
ことにより、米粉臭さが  
なくなり、おいしく  
仕上がります。

③ ②に豆乳を  
2/3量加え、  
混ぜ合わせる。



④ 米粉、ベーキングパウダーを合わせ、  
③に加え、よく混ぜ合わせる。



⑤ 生地がポタッと落ちる程度の固さにな  
るように、量を調節しながら、  
残り1/3量の豆乳を加える。



⑥ ⑤の生地を耐熱容器やカップに入れ、蒸す。  
(保育園は、スチームコンベクションオーブン  
という機械を使い、10~20分蒸している。)

### ポイント2

【生地を6個の場合】  
家庭では、蒸し器で  
10~20分蒸す。  
または、電子レンジで  
ラップをかけ500w  
1分30秒~2分を  
目安に加熱する。



出来上がり!