

米粉のみそ蒸しパン

(1人分)
エネルギー162kcal
たんぱく質 4.9g

(主材料)
米粉・味噌・豆乳
(調理時間) 30分

☆みその香りが美味しい、もちもち食感の蒸しパンです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

米粉	150g (約 1・2/3 カップ)	三温糖	37.2g (大さじ 3 弱)
ベーキングパウダー	4.8g (小さじ 1 強)	豆乳	168g (3/4 カップ強)
味噌	16.8g (大さじ 1 弱)		
植物油	18g (大さじ 1・1/2)		

※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ボールに米粉とベーキングパウダーを入れ、軽く混ぜておく。



②味噌は少量の豆乳でかたまりがなくなるまで溶かしてから、残りの豆乳を加え、さらによく混ぜておく。

③三温糖、植物油をよく混ぜる。



④③に②の溶いた味噌を加え、よく混ぜる。



⑤①の粉に④を少しずつ加え、しゃもじ等でよく混ぜる。

ポイント 米粉は、練るように混ぜ合わせることで、米粉臭さがなくなり、おいしく仕上がります。



※米粉の種類により、生地のがたさが変わってくるので、豆乳で調整して下さい。(目安：ホットケーキの生地と同じくらいのドロツとした感じ)

⑥③を耐熱の紙カップに入れる。



⑦蒸し器で 10~20 分蒸す。



出来上がり!

