

米粉のオレンジ蒸しパン

(1人分)

エネルギー 155kcal
タンパク質 3.7g

(主材料)

米粉、オレンジジュース
(調理時間) 30分

～オレンジの香りがさわやかな蒸しパンです～

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分) ※分量は廃棄量含みます

米粉 150g きび砂糖 36g (大さじ4)
ベーキングパウダー 4.8g (小さじ1強) オレンジジュース(100%) 170g
油 18g (大さじ1と1/2)

※調味料は、大量に作る保育園の分量を記載しています。ご家庭で作る際は加減して下さい。
※区立保育園では、きび砂糖を使用していますが、ご家庭にある砂糖で構いません。

【 作り方 】 * _____ 子どもが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、砂糖を入れ、
泡だて器でよく混ぜ合わせる。



② ①にオレンジジュースを
2/3 量程度加え、混ぜる。

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、生地がしず
みにくくなり、ふんわり
仕上がります。



③ 米粉、ベーキングパウダーを合わせ、
②に加え、よく混ぜ合わせる。



④ 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、残りの1/3量のオレンジジュース
を加える。



⑤ ④の生地を耐熱容器やカップに入れ、蒸す。
※蒸しあがったら、竹串などで、中まで加熱で
きているか確認する。

ポイント2

手軽に電子レンジでも出
来ます。ラップをふわっと
かけ、500w の電子レン
ジで1個あたり1分30
秒～2分を目安に加熱し
ます。時間が経つと固くな
ってしまうので注意!!

出来上がり!

