

米粉のみそ蒸しパン



材料(幼児4人分)

- 米粉…80g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 砂糖…大さじ3
- みそ…小さじ1
- 無調整豆乳…1/3カップ
- 油…大さじ1/2

作り方

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ混ぜる。
- ② 別のボウルにみそを入れ豆乳を少しずつ入れながら溶く。
- ③ ①のボウルに②を入れてよく混ぜる。
- ④ 油を入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 耐熱カップに生地を入れて蒸し器で15分蒸す。

POINT!

- ☆ 卵、乳、小麦不使用の蒸しパンです。
- ☆ 蒸しあがったものをひとつずつラップに包み冷凍保存も可能です。保存期間は2週間です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 123kcal たんぱく質 2.0g カルシウム 30mg 鉄 0.2mg

