米粉のオレンジ蒸しパン



材料（幼児4人分）

- 米粉…大さじ4と小さじ1（40g）
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 砂糖…大さじ1と小さじ1
- オレンジジュース…90cc
- サラダ油…大さじ1
- みかん（缶詰）…12粒

作り方

① ボウルに米粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ、砂糖を加えて混ぜる。
② ①にオレンジジュース、みかん、サラダ油を加え混ぜる。
③ ②をアルミカップに入れる。
④ 蒸気の上がった蒸し器で10～15分蒸す。

POINT!

- ✧ 油は分離しないよう、しっかり混ぜてください。
- ✧ みかんの果肉を生地に入れることにより、蒸しパンのしっとりふわふわした食感に、果物のジューシーさと食感が加わり、満足感が高まります。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 172kcal　たんぱく質 1.6ｇ　カルシウム 35mg　鉄 0.5mg