

米粉レーズン蒸しパン



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と1/3
- 調整豆乳…1/3カップ
- 油…大さじ1と1/3
- レーズン…18g

作り方

- ① レーズンを熱湯で1分ほどゆでる。
- ② 材料を全てボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ カップに混ぜ合わせた生地を入れ、15分蒸す。

POINT!

- ◇ レーズンではなく、チーズやあずきを入れるなど色々なアレンジができます。
- ◇ 電子レンジで600w3分半加熱してもおいしく作ることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 158kcal たんぱく質 1.9g カルシウム 34mg 鉄 0.3mg

