

# さつま芋とブルーベリーの米粉蒸しパン



諏訪市立諏訪西中学校

米粉のむっちりもっちり、そしてふわっふわな食感が楽しめる蒸しパンです。地元原村産あきたこまちの米粉を使い、さつま芋と長野県が日本一の栽培面積を持つブルーベリーを加えてみました。

ブルーベリーは、レーズンに代えると甘みが増してまたおいしいですよ♪

所要時間 30～40分

## 材料（1人分）

米粉…20g    ベーキングパウダー…0.8g    三温糖…8g    塩…0.1g  
鶏卵…10g    牛乳…10g    ドライブルーベリー…2g    さつま芋…14g

## 作り方

- ①粉類を混ぜておく。さつま芋は、1cm角に切っておく。
- ②①に卵と牛乳を加えよく混ぜる。
- ③②にさつま芋とブルーベリーをサクッと合わせる。
- ④紙のカップに③のタネを入れる。
- ⑤蒸気の上上がった釜で20分蒸せば出来上がり♪