

# 米粉蒸しパン



岡谷市立湊小学校

アレルギーの児童も一緒のものを食べられるようにと考えて小麦粉・卵・乳を使わない蒸しパンにしました。

もちもちとした食感があり、おいしい蒸しパンです。

中には、いろどりのきれいなかぼちゃや黒豆を入れてみました。

所要時間 45分

## 材料（1人分）

米 粉…20g    ベーキングパウダー…0.8g    上白糖…6g  
豆乳…25g    かぼちゃ…6g    黒豆（煮てあるもの）…4g  
カップ…1枚

## 作り方

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせてまぜておく。
- ②かぼちゃは小さめのいちょう切りにする。
- ③ボールに上白糖と豆乳を入れて泡だて器で混ぜる。
- ④③に①の粉類を入れてさらに混ぜる。
- ⑤④に②のかぼちゃを混ぜてカップに入れる。上から黒豆をのせて蒸し器で15分～20分蒸して出来上がり。