



「米粉のいちご蒸しパンの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

- ・米粉 60g（2/3カップ）
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2と2/3
- ・牛乳または無調整豆乳 60g（2/3カップ）
- ・いちごジャム 大さじ2

《作り方》

- ① 米粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせて粉ふるいなどでふるいます。
 - ② いちごジャムを牛乳（または無調整豆乳）で溶きます。
 - ③ ボウルに①、②を入れ、サッと混ぜます。
 - ④ ③をホイルカップに入れて、蒸し器で15～20分くらい蒸します。
- ※ 蒸すときの火加減は強火にしましょう。

卵、牛乳、小麦を使わずにできるおやつです。

小麦粉の蒸しパンよりは膨らみませんが、食べごたえはあります。いちごジャムのほんのりした甘さを感じられるのと、ピンク色がかわいいのでぜひお試しください♪

