



# はちみつと米粉の蒸しパン

## ポイント

米粉でもちもち蒸しパン♪はちみつの優しい甘さが口いっぱいに広がります。



## 材料( 5人分)

米粉 100g  
 ベーキングパウダー 6g  
 はちみつ 40g  
 卵 50g(1個)  
 牛乳 100g  
 ごま油(無色) 25g  
 グラシン紙製カップ5個  
 ココット 5個

## 作り方

- 【準備】鍋の蓋に湿らせたさらしを巻いておく。
- 1.ボウルに卵、はちみつを入れてもったりとするまで泡立て器で混ぜ合わせる。
  - 2.牛乳、油を加え混ぜ合わせる。
  - 3.粉類をふるい入れ混ぜ合わせ、ココットへ流し入れる。
  - 4.鍋に布巾を敷いて4を並べ、鍋底から2cmほどの水を注ぐ。
- 蓋をして沸騰するまで中火で熱する。
- 5.沸騰したら弱火にし、蓋をして15分ほど蒸す。竹串を中心に刺して生の生地が竹串に付かなければ完成。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
174 kcal	3.1 g	6.9g	24.1g	100mg	57mg	0.3g	



# コーンと青のりの蒸しパン

## ポイント

米粉でもちもち蒸しパン♪お食事パンとしても良いです。



## 材料( 5人分)

米粉 100g  
 ベーキングパウダー 6g  
 はちみつ 40g  
 卵 50g(1個)  
 牛乳 100g  
 ごま油(無色) 25g  
 青のり 1g  
 コーン缶 70g  
 グラシン紙製カップ5個  
 ココット 5個

## 作り方

- 【準備】鍋の蓋に湿らせたさらしを巻いておく。
- 1.ボウルに卵、はちみつを入れてもったりとするまで泡立て器で混ぜ合わせる。
  - 2.牛乳、油を加え混ぜ合わせる。
  - 3.粉類をふるい入れ、コーンと青のりを混ぜ合わせ、ココットへ流し入れる。
  - 4.鍋に布巾を敷いて4を並べ、鍋底から2cmほどの水を注ぐ。蓋をして沸騰するまで中火で熱する。
  - 5.沸騰したら弱火にし、蓋をして15分ほど蒸す。竹串を中心に刺して生の生地が竹串に付かなければ完成。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
224 kcal	4.4 g	7.6g	34.1g	147mg	132mg	0.3g	



# りんごの蒸しパン

## ポイント

米粉でもちもち蒸しパン♪リンゴの果肉がゴロゴロ入って食べ応えあります。



## 材料( 5人分)

米粉 100g  
 ベーキングパウダー 6g  
 はちみつ 40g  
 卵 50g(1個)  
 牛乳 100g  
 ごま油(無色) 25g  
 りんご 100g  
 はちみつ 8g  
 無塩バター 10g  
 グラシン紙製カップ5個  
 ココット 5個

## 作り方

【準備】鍋の蓋に湿らせたさらしを巻いておく。

1.りんごは半分に切り、皮をむいて芯を取り除き、2cm角に切る。

2.フライパンを中火で熱し、無塩バター、はちみつを入れて混ぜ合わせる。茶色く色づいてきたら1を加えて炒め合わせ、りんごがしんなりしたら火から下ろし、粗熱を取る。

3.ボウルに卵、はちみつを入れてもったりとするまで泡立て器で混ぜ合わせる。

4.牛乳、油を加え混ぜ合わせる。

3.粉類をふるい、りんごも混ぜ合わせ、ココットへ流し入れる。

5.鍋に布巾を敷いて4を並べ、鍋底から2cmほどの水を注ぐ。

蓋をして沸騰するまで中火で熱する。

6.沸騰したら弱火にし、蓋をして15分ほど蒸す。竹串を中心に刺して生の生地が竹串に付かなければ完成。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
206 kcal	3.1 g	8.6g	28.5g	125mg	97mg	0.3g	



# 黒豆と抹茶の蒸しパン

## ポイント

米粉でもちもち  
蒸しパン♪ほろ苦い抹茶  
茶と甘めの黒豆のバラ  
ンスがちょうどいいです。



## 材料( 5人分)

米粉 100g  
ベーキングパウダー 6g  
はちみつ 40g  
卵 50g(1個)  
牛乳 100g  
ごま油(無色) 25g  
甘納豆(黒豆) 3粒 30g  
抹茶 3g  
グラシン紙製カップ5個  
ココット 5個

## 作り方

- 【準備】鍋の蓋に湿らせたさらしを巻いておく。
- 1.ボウルに卵、はちみつを入れてもったりとするまで泡立て器で混ぜ合わせる。
- 2.牛乳、油を加え混ぜ合わせる。
- 3.粉類をふるい入れ混ぜ合わせ、ココットへ流し入れる。
- 4.鍋に布巾を敷いて4を並べ、鍋底から2cmほどの水を注ぐ。
- 蓋をして沸騰するまで中火で熱する。
- 5.沸騰したら弱火にし、蓋をして15分ほど蒸す。竹串を中心に刺して生の生地が竹串に付かなければ完成。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
194 kcal	3.6 g	7g	28.4g	123mg	101mg	0.3g	