

朝ごはんにおすすめ

給食レシピ紹介 ～おうちの人といっしょに作ってみよう～

大手町小学校 栄養教諭

『^{こめこ}米粉のはちみつ^お蒸しパン』(R5年5月17日の献立より) ハチミツのやさしい甘さ♪

材 料	5個分
米粉	75g
ベーキングパウダー	3.5g
ハチミツ	30g
サラダ油	15g
無調整豆乳	50ml
紙カップ(8号)	5個

<作り方>

- ① 米粉、ベーキングパウダーをザルなどでふるう。
(省略可)
- ② ハチミツ、サラダ油、豆乳をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の粉を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④ 生地を紙カップの8割くらいまで入れる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れて10～15分蒸して、できあがり。

★フライパンで蒸す方法もあります。

★蒸しあがると茶色いポツポツが見えますが、問題ありません。



※ハチミツは、1歳未満の乳児には与えないでください。

※余ったら1個ずつラップをして冷凍するか、次の日までに電子レンジで10秒ほど温めて食べてください。