

簡単おやつレシピ！

かぼちゃの米粉蒸しパン（幼児食向け）

【材料】 5 個分

米粉（製菓用）	100g
かぼちゃ（ワタと皮を除く）	50g
てんさい糖（ご家庭にある砂糖で◎）	30g
豆乳	80g
こめ油	大さじ1と1/2
ベーキングパウダー	小さじ1（4g）



【作り方】

- 1 かぼちゃは蒸すか茹でて冷まし、ボウルに入れてつぶす。てんさい糖を加えてよく混ぜ、なめらかにする。
- 2 1に豆乳とこめ油を加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- 3 米粉とベーキングパウダーを加え、泡立て器で手早く混ぜる。
カップに等分に入れ、強火で14分間蒸し、竹串で刺して生地がつかなければ完成。



米粉は混ぜすぎても失敗することなく、
よく混ぜた方がふっくらしっとりおいしく仕上がります。

【1個あたり栄養価】

エネルギー 147kcal 食塩相当量 0.1g

鹿部町食生活改善推進協議会