

## ～電子レンジで簡単～ 米粉蒸しパン

マフィンカップ 1 個分 172kcal 塩分 0.4g

【材料(マフィンカップ 4 個分・約 4 人分)】(作りやすい分量として)

- ・米粉 130g (ココア生地の場合は米粉 120g, ココアパウダー10g を混合)
- ・ベーキングパウダー 小さじ 2
- ・砂糖 20g
- ・サラダ油 小さじ 1
- ・豆乳 (無調整) 200ml

小麦・卵・牛乳は  
使いません!



### 【作り方】

- ① 米粉とベーキングパウダーを 2～3 回ふるいにかけて。(ココア生地の場合はココアパウダーもふるいにかけて)
- ② ボウルに①と砂糖、サラダ油を加えよく混ぜ、さらに豆乳を 2～3 回に分けて少しずつ加え、混ぜます。
- ③ マフィンカップの 7～8 分目まで②を流し入れ、トントンとカップを叩き、空気を抜きます。
- ④ ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分 30 秒加熱します。竹串を刺し、生地が付かなければ完成です。※電子レンジによって加熱時間が異なる場合がありますので、注意して下さい。

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

小麦粉、卵、牛乳を使用していないパンですので、アレルギーのある方も安心して召し上がることが出来ます。また、短時間で出来るので、お子様と一緒にぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

栄養士 小笠原 裕香

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。