［ 米粉蒸しパン ］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
米粉	80		① 米粉とベーキングパウダーは、合
ベーキングパウダー	4	小1	わせてふるう。
たまご	40	1個	② たまご・さとう・牛乳・油を混ぜ
さとう	32	大4	合わせて、①を加えて混ぜ合わせ
牛乳	40	大3	る。
油	4	小1	③ ②をアルミカップに流し入れて
甘納豆	3	3～5粒	甘納豆をのせて中火で10～15分
アルミカップ	4枚		蒸す。

栄養価（1人分）		
エネルギー	143	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	2.6	g
カルシウム	42	mg
食塩相当量	0.2	g

牛乳を豆乳にしても美味しくできあがります。
トッピングは他にもレーズンやゆでたかぼちゃやさつま芋もおすす めです。