

米粉蒸しパン (野菜入り)

北村山農村生活研究グループ協議会



材料 / 3~4人分

米粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ 1
砂糖	60g

A

牛乳	120cc
卵	1 個
サラダ油	大さじ 2

B

アスパラ菜	20g
かぼちゃ	40g

用具

ミキサー・シフォンケーキ型 or カップケーキ型・電子レンジ

作り方

- ① Bのアスパラ菜とかぼちゃ(1センチ角に切る)はラップにくるんでレンジにかけるかゆでしておく。アスパラ菜はすりつぶす。
- ② Aの材料をミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- ③ Bの野菜以外の残りの材料をすべてミキサーに入れて混ぜ合わせたら、すりつぶしたアスパラ菜も混ぜる。
- ④ 生地を好みのケーキ型に入れ、上にかぼちゃを乗せる。
- ⑤ ④にふんわりとラップをかけて電子レンジにかける(600wで4分)
- ⑥ 竹串で火の通りを確認して、できあがり。

ポイント

生地はポターージュ状が目安。

参考

生地に加えるものを旬の野菜や果物などでアレンジできる(例:さつまいもやりんごなど)水分のあるものを加えるときは、牛乳の量を減らす(例:ジュースなど)ジャム、コーヒー、ココアなどを加えてもよい。ミキサーがなければ、ボウルと泡立て器で代用できる。