

米粉蒸しパン(二種)

- 1) Aをふるってよく合わせる。
- 2) Bの卵を割りほぐし黒さとう(粉状)と混ぜ、牛乳、水も加える。
1)の粉と合わせる。だまができないようによく混ぜます。
- 3) 型にクッキングシートをしき、2)を流し込む。容器の1/2量を目安にする。(ふくらむ)
- 4) 蒸気の上上がった蒸し器で20～25分蒸す。
- 5) 取り出して冷まして出来上がり。

【応用】

小麦粉の1/3～1/4量でカボチャパウダー、さつまいもパウダーにして、風味、色、香りを変化させて味を楽しむ。

甘みなしは、半分に切ってサンドイッチのように間に好みのもの(ハム、焼き豚、チーズ、野菜)をはさんでもよい。

【器具】

炊飯器にすのこを入れ、水少量で蒸してもできる。

「五穀粉末、はいが、米ぬか」と健康によい素材を入れて変化を楽しむ。



<材 料>

モラレス(黒糖)

材料

A	米粉	125g
	薄力小麦粉	125g
	ベーキングパウダー	小さじ1と1/2

B	卵	1個
	黒砂糖	80g
	牛乳	200cc
	塩	小さじ1/2

甘みなし

材料

A	米粉	125g
	薄力小麦粉	125g
	ベーキングパウダー	小さじ1と1/2

B	卵	1個
	みそ(または醤油)	大さじ1
	水か豆乳	230cc
	砂糖	50g