

米粉と豆乳の さつまいも蒸しパン



米粉を使うので、もっちりした食感！
豆乳でヘルシーに

材料（マフィン型4個分）

さつまいも…100g

豆乳…80g

黒ゴマ…少々

(A)

米粉…100g

ベーキングパウダー…4g

グラニュー糖…40g

- 1 蒸し器を温めておく
- 2 さつまいもを皮つきのまま1cm角に切り、水から5分くらい、固めに茹でてざるに取り、水気を切る
- 3 (A) をポリ袋に入れて口を閉じ、振りながら均一になるまで混ぜる
- 4 ボウルに 3 を入れ、豆乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる
さつまいも2/3を加えてさっくり混ぜ合わせ、
型に入れ、残りのさつまいもをのせ、ごまを散らす
- 5 蒸気の立った蒸し器に 4 を入れ、布で覆ったふたをかぶせ、強めの中火で12分～15分蒸す

米粉を使った 抹茶あずき蒸しパン



ほろ苦い抹茶の香りと、あずきのやさしい甘さ
蒸したてほかほかはもちろん、冷めてもおいしい

材料（マフィン型4個分）

(A)

米粉…100 g
グラニュー糖…30 g
ベーキングパウダー…4 g
抹茶パウダー…2 g

(B)

水…70 g
植物油…15 g
塩…少々

ゆであずき（缶詰）…40 g

- 1 蒸し器を温めておく
- 2 ポリ袋に (A) を入れて口を閉じ、振りながら均一になるまで混ぜる
- 3 ボウルに (B) を入れ、泡立て器でよく混ぜる
②を加えてゴムべらでツヤが出るまで手早く混ぜ、容器に分け入れる。ゆであずきを分けてのせる。
- 4 湯気がたった蒸し器に ③を並べてフタをする
強めの中火にかけ、12分ほど蒸す。
【フタに布（ふきん）をかける】