

こめこむ ブロッコリー米粉蒸しパン

材料（アルミカップ約10個分）

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	40g
卵	1個
調整豆乳	50ml（カップ1/4）
ブロッコリー	1/4株（花の部分）
サラダ油	小さじ1



<作り方>

- ① ブロッコリーはやわらかめにゆでて水を切り、豆乳といっしょにミキサーにかける。
- ② 米粉とベーキングパウダーをボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③ ボールに卵を割り入れ、泡立て器でよくほぐしてから、さとう・サラダ油を加えよく混ぜたら①を入れ泡立て器で混ぜる。
- ④ ②の米粉を一気に加え、泡立て器でだまにならないようによくすり混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④をスプーンで入れ、蒸し器で約8分蒸す。

（竹串でさして生地がついてこなければ仕上がり）

こめこむ にんじん米粉蒸しパン

材料（アルミカップ約10個分）

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	40g
卵	1個
調整豆乳	50ml（カップ1/4）
にんじん	1/2本
サラダ油	小さじ1



<作り方>

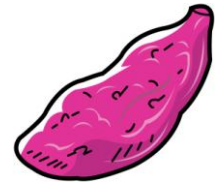
- ① にんじんは皮をむきすりおろす。
- ② 米粉とベーキングパウダーをボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③ ボールに卵を割り入れ、泡立て器でよくほぐしてから、さとうを加えよく混ぜたら①とサラダ油を入れ泡立て器で混ぜる。
- ④ ②の米粉を一気に加え、泡立て器でだまにならないようによくすり混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④をスプーンで入れ、蒸し器で約8分蒸す。

（竹串でさして生地がついてこなければ仕上がり）

芋ようかん

材料（11×9×高さ4cmの容器1個分）

さつまいも	大1本（250g～300g）
砂糖	40g
粉寒天	小さじ1
塩	少々



<作り方>

- ① 固める容器にオーブン用シートを敷き込む。
- ② さつまいもは、厚さ3cmに切って皮を厚めにむき、水にさらす。
- ③ さつまいもの水気をきり、正味200gを耐熱のボールに入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。熱いうちに泡立て器で細かくつぶす。
- ④ なべに水3/4カップ（150ml）、さとう、粉寒天、塩を入れて混ぜる。中火にかけて煮立ってきたら③のさつまいもを加える。木べらでつぶしながら、なめらかになるまで混ぜ、煮立ってきたら火からおろす。
- ⑤ すぐに鍋底を水につけ、湯気が立たなくなるまで木べらで混ぜながら粗熱をとり、容器に流し入れる。表面をならし、そのままさまして固める。シートごと取り出し、好みの大きさに切り分ける。