

1 米粉 みどり蒸しパン

<研修会レシピ>



材 料
(アルミ箔菊型(大)12個分)

	米粉	160g
(A)	ベーキングパウダー	8g
	重曹	4g
	小松菜	100g
	牛乳(豆乳)	70g
	脱脂粉乳	20g
	卵(L)	2個
	砂糖	120g
	サラダ油	20g
	塩	ひとつまみ

- ① 小松菜を2~3cm長さにカットする。
- ② A以外の材料をジューサーミキサーにすべて入れ、ソース状になるまでよく混ぜる。
- ③ ②にAの材料をなじませながら加えていく。なめらかに攪拌するようになれば、生地地完成。
- ④ カップ型に入れ、蒸し器で15分蒸す(やけどに注意)。
- ⑤ 竹串を刺し、先にペースト状の生地がついてこなければ蒸し上がり。



米粉にはグルテンがないから、ジューサーミキサーでいっぱい混ぜても余計な粘りがでず、ふんわり仕上がるんだ☆

家庭用の薄いアルミカップで代用する場合は、アルミカップをプリン型や小鉢に入れてから生地を入れると、こぼさずに蒸せるよ♪



memo
