

米粉の蒸しパン

小松菜を使ったヘルシーな野菜蒸しパンと、桜の花の塩漬けをのせた春らしい蒸しパン。米粉と豆乳の優しい味わいです。食物アレルギー（牛乳・小麦粉・卵）対応。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

米粉の蒸しパン



材料(各小8個分)

【小松菜】

- ・米粉…120g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・砂糖…40g ・豆乳…120g
- ・小松菜(葉先の部分)…30g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・酢…大さじ2/3

【桜】

- ・卵…1個 ・砂糖…30g
- ・白あん(市販、桜館でもよい)…50g
- ・豆乳…80g
- (A)・米粉…70g
 - ・ベーキングパウダー…小さじ1
 - ・桜パウダー…1g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・桜エッセンス…少々
- ・桜の花の塩漬…6個

作り方

【小松菜】

- ① 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② 小松菜はさっと茹で、流水で冷やして絞る。
- ③ ミキサーに豆乳、砂糖、②を入れ、攪拌してジュース状にする。
- ④ ボウルに③を入れ、サラダ油、酢を加え、よく混ぜる。①を入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで切り混ぜる。(※酢は米粉をふくらますために入れる。加熱するとおいしくない)。
- ⑤ 型に生地を入れ、湯気が出た蒸し器に入れ、布巾をかぶせ蓋をし、中火～強火で10～15分蒸す。竹串を刺して生地がつかなければ完成。

【桜】

- ① 桜の塩漬は10分ほど水に浸けて塩抜きし、ペーパーで水気をふく。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器でとろみがつくまで混ぜる。あんを加えてさらに混ぜる。
- ③ 豆乳を加えて混ぜ、(A)をふるい入れてさらに混ぜ、粉が見えなくなったら、サラダ油、桜エッセンスを加えて混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、桜の花の塩漬を1個のせる。
- ⑤ 湯気が出た蒸し器に入れ、布巾をかぶせ蓋をし、中火～強火で10～15分蒸す。竹串を刺して、生地がつかなければ完成。

栄養成分(1個分)

小松菜:熱量…97kcal たんぱく質…1.3g 脂質…2.1g 炭水化物…18.1g(食物繊維…0.2g)食塩相当量…0.1g

桜:熱量…91kcal たんぱく質…1.8g 脂質…2.5g 炭水化物…15.2g(食物繊維…0.3g)食塩相当量…0.1g

桜の塩漬、桜パウダー、桜エッセンス含まず