

## ～ブルーベリー豆乳ヨーグルト蒸しパン～

調理時間：20分 7個分

SAMPLE

## ～道具～

- \* 深めの鍋とフタ
- \* ボール
- \* 蒸し簾
- \* キッチンスケール
- \* 計量スプーン小
- \* 泡だて器
- \* マフィンカップ

## ～材料～

- \* 米粉・・・150g
- \* 砂糖・・・40g
- \* 水・・・小さじ2
- \* 豆乳ヨーグルト・・・200g
- \* 米油・・・10g
- \* 冷凍ブルーベリー・・・50g
- \* 水・・・適量

## ～作り方～

1. ボールに材料を上から順に入れて混ぜる  
 <Point>冷凍ブルーベリーは最後にさっくり混ぜる
2. 鍋に蒸し簾を敷き、3cmほど水を入れ沸騰させる
3. マフィンカップの8分目まで入れ中火で10分蒸す

## ～材料は3つだけ！米粉のういろ～

調理時間：60分 パウンド型1台分



## ～道具～

- \* 深めの鍋とフタ
- \* ボール
- \* 泡だて器
- \* キッチンスケール
- \* パウンド型（17cm×8cm）
- \* アルミホイル
- \* オープンシート

## ～材料～

- \* 米粉・・・100g
  - \* 砂糖・・・70g
  - \* 水・・・170g
  - \* お好みでアレンジ！
  - \* ゆであずき・・・100g
  - \* 抹茶・・・5g
- （抹茶を入れる場合は米粉95g）

## ～作り方～

1. ボールに材料を全て入れて泡だて器でしっかり混ぜる
2. パウンド型の底に合わせてオープンシートを敷き1を入れる  
 ※↑耐熱容器であればなんでもOK
3. パウンド型にアルミホイルを被せ、鍋に入れたら水1Lを入れ  
 鍋のフタをして中火で50～60分蒸したら完成！