

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

～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

No. _____

No. _____

～フ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

～材料は3つだけ！米粉のういろう～

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)

～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ブンシートを敷き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！