

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
- * 米粉
- * 片栗粉
- * ベーキングパウダー
- * 紹ごし豆腐
- * 粉黒糖
- * 塩
- * 米油
- * 冷凍ブルーベリー
- * 水

～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. _____

～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

No. _____

～黒糖入り米粉の豆腐ドーナツ～

調理時間：20分 16個分



～道具～

- * 深めの鍋
- * ボール
- * ゴムベラ
- * キッチンスケール
- * 計量スプーン大
- * バットと網（あれば）
- * 米粉
- * 片栗粉
- * ベーキングパウダー
- * 紹ごし豆腐
- * 粉黒糖
- * 塩
- * 米油

～作り方～

1. ボールに（A）を入れ、豆腐が滑らかになるまで混ぜ
 粉類を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる
2. 一口大に丸め、深めの鍋に米油（分量外）を入れ弱火で
 5分ほどじっくりと揚げていく
 <Point>低温で4～5分揚げると中までしっかり火が通るよ