［ 米粉のきなこ蒸しパン ］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
米粉	60		①米粉・きなこ・ベーキングパウ
きなこ	20	大2	ダーを合わせてふるう。
ベーキングパウダー	4	小１	②Ａを混ぜ合わせ①を加える。
たまご	50	１個	③容器に②を流し甘納豆をかざる。
三温糖	35	大３	④１５分ほど蒸す。
Ａ 牛乳	60	大４	
水	10	小２	
油	4	小１	
甘納豆（あずき）	10		

栄養価（1人分）		
エネルギー	158	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂質	4.2	g
カルシウム	60	mg
食塩相当量	0.3	g

甘納豆（あずき）はレーズンやチョコチップなどアレンジ可能。
レンジで600Wで2分ちょっとでできる簡単蒸しパンです。