［米粉の黒糖蒸しパン］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
米粉	70		①米粉・ベーキングパウダーを
ベーキングパウダー	4	小1	合わせふるう。
たまご	40	1個	②たまご～油を合わせ、①を加え混ぜる。
黒糖	35		③マドレーヌ皿に②を流し、蒸す。
豆乳	60		
油	5	小1	
マドレーヌ皿	4枚		

栄養価（1人分）		
エネルギー	126	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂質	2.7	g
カルシウム	56	mg
食塩相当量	0.2	g

黒糖のコクがあり、とても美味しいです。小麦・乳アレルギーでも食べれるので、おやつにもぴったり。