



つくってみませんか ふんわり
もちもち

豆腐入り

抹茶蒸しパン

《材 料》(4個分)

小麦粉	40g
片栗粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1
抹茶	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
充てん豆腐	1/2丁(75g)
甘納豆	20g
アルミカップ	4個

(1個分の栄養価 100Kcal)

《作り方》

- ① 小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、抹茶を合わせふるっておく。
- ② ボウルに砂糖、豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①を加え、へらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 4個のアルミカップに入れ、甘納豆をのせ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で10分間蒸す。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)