



# ウィズブック保育園池下



ウィズブック保育園池下では、毎日手作りのおやつを給食室で作って提供しています。

今回は、小麦、卵、乳製品のアレルギーの子どもでも美味しく食べられる「黒糖蒸しパン」を紹介します。

もちもち食感のほんのり甘い「黒糖蒸しパン」は、子どもたちが大好きな人気のおやつです。

黒糖はミネラルがたくさん含まれた健康に良い食材です。

是非、家でも作ってみてください。



## 黒糖蒸しパン



### 【材料】(5個分)

米粉 100g

黒砂糖 45g

ベーキングパウダー 5g

豆乳 125g

油 20g

### 【作り方】

- ① 米粉、黒砂糖、ベーキングパウダーをボウルにはかり、豆乳、油を加えて泡だて器でだまにならないように混ぜる。粉っぽい場合は、豆乳、油をたす。
- ② 蒸し器に水をはり、火にかけて蒸し器の準備をしておく。
- ③ アルミカップにスプーンで①を入れていく。
- ④ ③を蒸し器に入れて、10～15分蒸す。

