

さくら通信 2月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

バレンタインレシピ

2月号では、バレンタインにぴったりなスイーツのレシピを紹介します！

卵や牛乳、小麦粉を使用していないため、アレルギーのあるお子様にもおすすめです。

ぜひ活用してみてください！

★特定原材料7品目不使用

もちもち

ココア蒸しパン

目安：
15分



材料（1人分）

- A
- ・米粉...100g
 - ・純ココアパウダー...大さじ1
 - ・砂糖...大さじ2
 - ・ベーキングパウダー...小さじ1と1/2
- ・水...90ml

必要な道具

- ・鍋
- ・蒸しプレート（100円均一などで購入可能）
- ・ボウル
- ・泡立て器
- ・シリコンカップ
- ・ふきん

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: sakuramati_nao



作り方

1. 鍋に1cm程度の水と蒸しプレートを入れ、火にかける。
2. ボウルにAをいれ、泡立て器でくるくる混ぜる。
3. 2に水を少しずついれながら混ぜる。※米粉によって吸水率が異なるため、水の量を調節する。
4. 3をシリコンカップ等に入れる。
5. 鍋が沸騰したら4を入れて蓋をし、沸騰を維持したまま約10分蒸す。

※鍋の蓋の水滴が蒸しパンにたれないようにするには、水に濡らして固く絞ったタオルやふきんを蓋にしっかり巻いておく◎

～上手に作るポイント～

- ・材料を混ぜたらすぐに蒸す！
- ・ベーキングパウダーは古くないものを使う！
- ・沸騰を持続したまま蒸す！

