

# 米粉 d e 蒸しパン

## 材料（プリン型4つ分）

### ほうれん草蒸しパン

|           |           |            |
|-----------|-----------|------------|
| A         | 米粉        | 100g       |
|           | 砂糖        | 10g        |
|           | ベーキングパウダー | 4g         |
|           | 塩         | ひとつまみ      |
| 豆乳        |           | 80cc       |
| オリーブオイル   |           | 大さじ1/2(6g) |
| ほうれん草（ゆで） |           | 15g        |

### にんじん蒸しパン

|             |           |            |
|-------------|-----------|------------|
| A           | 米粉        | 100g       |
|             | 砂糖        | 10g        |
|             | ベーキングパウダー | 4g         |
|             | 豆乳        | 80cc       |
| オリーブオイル     |           | 大さじ1/2(6g) |
| にんじん（すりおろし） |           | 40g        |
| レモン汁        |           | 小さじ1       |

## 作り方

- ① 人参は皮をむいて、すりおろして計量する。ほうれん草は茹でて水気をしっかり絞り、計量してみじん切りにする
- ② ボウルを2つ（a：ほうれん草蒸しパン b：にんじん蒸しパン）用意し、それぞれのAを入れ、混ぜる。
- ③ aのボウルに豆乳、①のほうれん草を入れ、泡だて器でよく混ぜる。オリーブオイルを加えて全体が均一になるようにゴムベラで混ぜる。bのボウルに豆乳、①のにんじん、レモン汁を加え、泡だて器でよく混ぜる。オリーブオイルを加えて全体が均一になるようにゴムベラで混ぜる。
- ④ プリン型にアルミカップを入れ、③をそれぞれ4等分して入れる。
- ⑤ フライパンに1cmくらいの水をはり、一度沸騰させて火を止め、④のプリン型を並べ、蓋をして再び火をつけ、10分蒸す。（竹串を刺し、生地がついてくるようだったら様子をみながら2～3分蒸す）



※4個分の栄養価（ほうれん草蒸しパン）

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 490          | 9.3       | 9.0    | 94.9     | 0.5       |

※4個分の栄養価（にんじん蒸しパン）

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 501          | 9.2       | 9.1    | 98.4     | 0.4       |

富士見市食生活改善推進員協議会

# かぶのカラフルカルパッチョ

## 材料（2人分）

|         |           |
|---------|-----------|
| 葉付きかぶ   | 1個（小なら2個） |
| 塩       | 小さじ1/4    |
| トマト     | 1個        |
| オリーブオイル | 大さじ1      |
| こしょう    | 適量        |
| 粉チーズ    | 小さじ1程度    |



## 作り方

- ① かぶは皮をむき、縦半分に切ったら薄切りにして塩をまぶす。
- ② かぶの葉は、よく洗いさっと茹で、水気を絞って細かく切る。
- ③ トマトは5ミリ程度の薄切りにする。
- ④ ①のかぶの水気を拭いて、トマトとともに皿に盛り付ける。
- ⑤ オリーブオイルを回しかけ、こしょうと粉チーズをふり、かぶの葉をちらす。

※一人分の栄養価

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 82           | 1.3       | 6.4    | 5.8      | 0.5       |

富士見市食生活改善推進員協議会