

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

	米粉	100g
A	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

	米粉	100g
A	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つかり絞り、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べらで混ぜる。
- 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べらで混ぜる。
- 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、トマトとともにお皿に盛り付ける。
- 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