



## パンプキン米粉蒸しパン



### 栄養量

エネルギー	174kcal	ビタミンA	19 $\mu$ gRE
たんぱく質	0.9g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.01mg
脂質	2.3g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.01mg
炭水化物	14.6g	ビタミンC	2mg
カルシウム	29mg	食物繊維	0.3g
鉄	0.1mg	食塩相当量	0.2g

### 材料

### 作り方

米粉	10g
砂糖	5g
ベーキングパウダー	1g
パンプキンペースト	3g
豆腐	5g
サラダ油	2g
かぼちゃダイスカット	3g

- ①米粉，砂糖，ベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜておく。
- ②別のボウルに，水を切った豆腐，パンプキンペースト，サラダ油を入れて混ぜる。
- ③②に①を少量ずつ入れ，混ぜ合わせる。
- ④③をカップに入れる。
- ⑤④にかぼちゃを3つ程度乗せる。
- ⑥15分蒸したら完成。

### ちょこっとメモ

ハロウィン行事食のデザートとしていかがでしょうか！  
豆腐を加えて，アレンジしてみました！  
米粉100%で作っているため，小麦アレルギーの方にもお召し上がりいただけます！