


材料		20個分	料理の特徴
材料名		分量(g)	米粉は水分を吸いやすいので、パサパサ感がなく、ふんわりとしてしっとりとした、やさしい食感の蒸しパンができます。
卵		1個 (53~55g)	
砂糖		100g	
牛乳		160cc	
米粉 (調理用)		200g	
ベーキングパウダー		6g	
重曹		1g	
<h2 style="text-align: center;">蒸しパン</h2> 			
作り方			<h3 style="text-align: center;">調理のポイント</h3> <p>☆胡麻やさつまいもを加えたり、アレンジして下さい。 ☆米粉はダマになりにくいので、ふるいにかける必要がありません。</p>
<p>①卵、砂糖を混ぜ、牛乳、塩を加えよく混ぜる。</p> <p>②米粉 (調理用)、ベーキングパウダー、重曹を入れ、よく混ぜる。</p> <p>③①に②を加えて混ぜる。</p> <p>④8号のカップに入れて、10分~13分ほど強火で蒸す。</p>			
学校給食向け材料			<h3 style="text-align: center;">大量調理時の作り方と調理のポイント</h3> <p>①~④作り方は上記と同様です。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉とベーキングパウダー、重曹はよく混ぜてから①と混ぜるとムラになりません。 強火で蒸すと表面が割れてきれいです。火が弱いと割れずに、見た目もあまりよくありません。
食品名	g / 1人	切り方等	
米粉 (調理用)	10		
鶏卵	3		
牛乳	8		
砂糖	5		
食塩	0.01		
ベーキングパウダー	0.3		
重曹	0.05		
(出来上がり目安量)		20g	
8号カップに25gの生地を入れる。			(親子料理教室などのメニューにも向きます。)