

野木町地産地消メニュー



121 さつまいもの米粉パン



調理時間 20～30分

寒い日が続くこんなときは、「さつまいも蒸しパン」を作ってみてはいかがですか。

食材の旬

さつまいも 秋～冬

【材料】

さつまいも	100g
たまご	1個
豆乳	60ml
はちみつ	大さじ1
米粉	大さじ4
ベーキングパウダー	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱の器にさつまいもを入れ、水を少量振り、ラップをし電子レンジ(600W2～3分)にかけ、つぶす。
- ③ ②に卵を加えよく混ぜる。次に豆乳、はちみつを加え混ぜ合わせる。米粉とベーキングパウダー入れよく混ぜる。
- ④ 耐熱の器に、③を流し入れ、ラップをせずに、電子レンジ(600W 4分)で加熱する。

～ひとくちメモ～ 蒸しパンとホクホクのさつまいもの相性は抜群！