

# 栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

## 米粉の蒸しパン

おやつ 26

材料	分量(6個分)
砂糖	50g
抹茶	小さじ1/2
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
豆乳(無調整)	100ml
アルミカップ(厚手6号)	6枚



### 《作り方》

- ① 砂糖と抹茶を合わせ、ダマをつぶし混ぜる。
- ② ①に米粉、ベーキングパウダーを加えよく混ぜ、さらに豆乳を加えさっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を入れ、蒸し器で約10分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.4g
炭水化物	22.7g
カルシウム	16mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、  
未来を愛そう、  
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

