



作ってみよう! 今日のおやつ



もれなく
20
ポイント

チャックシール付き袋

甘さ控えめ。サラサラ
でふるいにかける必要
がありません

1099 次:4月
回:1回

図司穀粉

米粉の
ホットケーキミックス

500g ★

滋賀県産の米粉を100%使
用したホットケーキミックス。
小麦粉不使用です。 乳

賞味期間:6カ月



本体

360円

(税込 389円)

チーズ蒸しパン

やわらかくて懐かしい、チーズ味の蒸しパン。
かわいいカップで楽しくおやつを作ってみませんか。

材 料 (5個分)

1099 米粉のホットケーキミックス
..... 50g

721 キリ クリームチーズ
..... 18g×2個

629 産直 生協牛乳120
..... 30ml

卵 1個

砂糖 25g

作り方

1 クリームチーズは室温に戻し、ボウルに入れて良く練る。牛乳を少しずつ混ぜて卵と砂糖を加えて良く混ぜ合わせる。

2 さらに米粉のホットケーキミックスを加えて良く混ぜ合わせ、容器に注ぎ分ける。蒸気の上上がった蒸し器で5～8分蒸す。

蒸気があがった
蒸し器の取り扱いは、
大人の方におまかせします



ワンポイント

間食は、疲労を回復したり、3回の食事で不足する栄養を補う役割があります。甘いおやつは糖質によるエネルギー補給ができ、卵などのたんぱく質が加わると、さらに腹もちがよくなって持久力がつきます。