

女性部が教えます！
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



長イモの蒸しパン

(八幡支部)



■作り方

- ① Aを2～3回ふるいます。
- ② 蒸し器を準備します。
- ③ 長イモの皮をむいて一口大に切り、砂糖、水と合わせてミキサーにかけます。
- ④ ボールに①と③、サラダ油を入れて泡立て器でよく混ぜたら製菓用カップなどのケースに入れます。
- ⑤ ④を湯気の立った蒸し器に入れて15分蒸したら出来上がりです。

■材料 (5人分)

長イモ …………… 200g
砂糖 …………… 120g
水 …………… 120cc
サラダ油 …………… 少々

A [米粉 …………… 160g
ベーキングパウダー …小さじ2

※ベーキングパウダーがない場合は、Aの代わりに米粉80gとホットケーキミックス80gを使用してください。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。