



ちさんちしようりょうりたいけん
地産地消料理体験

こめこむ
～米粉の蒸しカップケーキ～



つくりかた
～作り方～

ざいりょう
材 料

- ★米粉 30g •牛乳 70cc
- ★きな粉 20g •チョコチップ 適量
- ★砂糖 15g
- ★ベーキングパウダー 2g

- ①★をよくあわせ、少しづつ牛乳を加え混ぜる
- ②①をスプーン等で紙カップの六分目くらいまで入れ、トントンと机に落とし、空気を抜く
- ③チョコチップをお好みでのせる
- ④②を豆鉢にセットし、水を入れて温めておいた蒸し器に入れ、蓋と蒸し器の間にキッチンペーパーを1枚挟み、15分ほど蒸す。



- ⑤15分経ったら竹串で紙カップだけを取り出し、粗熱を取る
- ※この時、豆鉢は大変熱くなっているので、絶対に触ってはいけません。

