

「米粉を使った蒸しドーナツ」

本町こども園地域子育て支援センター



★用意するもの ・ビニール袋・ビニール手袋・蒸し器(フライパン・鍋)

★作り方

- ①ビニール袋に材料を入れてしっかりもんで混ぜ合わせる。
- ②生地が まとまったら、ビニール袋から取り出し、ドーナツの形を作る。
- ③蒸し器で 15 分蒸す。(フライパン・鍋など代用)
- ④竹串などを刺してみても生地がついてこぼなければできあがり。

材料	2・3 個分	
米粉ホットケーキミックス		100g
サラダ油		15.g
水		40g

①ビニール袋に米粉ホット
ケーキミックス等の材料
を全部入れる



②ナイロン袋の上からまぜて、
こねる



③ナイロン袋から取り出し、すきな形を作る



⑤竹串等を通して生地がくっつかなければ出来上がり



蒸し器で15分蒸します。お鍋や、
フライパンでもできますよ



成分がわかりやすく、
アレルギーがあっても安心



材料を袋に入れてまとめる
ので子どもも参加しやすい



素朴で美味しかった

触るのが苦手でも楽しめた