

# 米粉の ふんわり豆腐むしパン

材 料：(アルミカップ2個分)

- ・米粉のホットケーキミックス・・・50g
- ・もめん豆腐・・・50g
- ・さつまいも・・・適量
- ・アルミカップ2個

蒸し器で約15分!  
フライパンで焼いたら  
ホットケーキになるよ

## 作り方

- ① ビニール袋にもめん豆腐を入れて、手でくずしてからホットケーキミックスの粉を入れてよく混ぜてパン生地を作る。(ビニール袋の上からこねて生地をひとまとめにします)
- ② パン生地を2等分して、丸めてアルミカップに入れる。
- ③ パン生地の上に1センチ角に切ったさつまいもをのせる)
- ④ 蒸し器で約15分ほど蒸したら、できあがり!

## 【むしパン】

小麦粉のホットケーキミックスでも、絹ごし豆腐でもOK♡

さつまいももやさしい甘さで  
おいしかったよ!  
かぼちゃなどをのせても  
おいしいよ

1



ビニール袋に豆腐とホットケーキミックスを入れて袋の上から、もんだり、こねたりします

2



3



コロコロ丸めて、アルミカップに入れてから、さつまいもをのせる



4



金ざるの上に乗せて、蒸し器で約15分むします

ビニール袋一つで、作れて  
“これなら簡単!”楽しい!



蒸したては熱いので、冷ましてから、たべてくださいね!