

さつま芋とブルーベリーの米粉蒸しパン



諏訪市立諏訪西中学校

米粉のむっちりもっちり、そしてふわふわな食感が楽しめる蒸しパンです。地元原村産あきたこまちの米粉を使い、さつま芋と長野県が日本一の栽培面積を持つブルーベリーを加えてみました。

ブルーベリーは、レーズンに代えると甘みが増してまたおいしいですよ♪

所要時間 30～40分

材料（1人分）

米粉…20g ベーキングパウダー…0.8g 三温糖…8g 塩…0.1g
鶏卵…10g 牛乳…10g ドライブルーベリー…2g さつま芋…14g

作り方

- ①粉類を混ぜておく。さつま芋は、1cm角に切っておく。
- ②①に卵と牛乳を加えよく混ぜる。
- ③②にさつま芋とブルーベリーをサクッと合わせる。
- ④紙のカップに③のタネを入れる。
- ⑤蒸気の上った釜で20分蒸せば出来上がり♪