



令和8年5月「きなこ蒸しパン」レシピ紹介

きなこのやさしい甘さと香ばしさが広がる蒸しパンです。ふんわりとした食感で、小さなお子さまでも食べやすく、おやつにぴったりです。

大豆からできたきなこは、たんぱく質やカルシウムも含まれており、栄養面でも嬉しい一品です。

「きなこ蒸しパン」



《材料 幼児5個分》

● 小麦粉	90g
● きなこ	10g
● ベーキングパウダー	4g
● 塩	0.5g
● きび砂糖	35g
● 水	100g
● 油	5g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	109Kcal
・たんぱく質	2.2g
・脂質	1.8g

《作り方》

- 1.ボウルに小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、塩、きび砂糖を入れて混ぜる。
- 2.水と油を1に加えて、ダマがなくなるまで混ぜる。
- 3.2の生地をカップやシリコン型に7~8分目まで入れる。
- 4.フライパンに1~2cm位水を入れ、その中にお皿を入れて台を作る。
- 5.4の台の上に生地を入れたカップを並べる。
- 6.フライパンに蓋をして中火にかけ、10分~15分蒸す。
- 7.竹串を刺して生地がついてこなければできあがり。

※蒸し器がなくてもフライパンでふわふわの蒸しパンが作れます。

