

米粉の野菜みそパン



★材料 (4人分)

お好みの野菜……………100g

(カボチャ、にんじん、小松菜、キャベツなど)

米粉……………200cc

砂糖……………150g

ベーキングパウダー……小さじ1

重曹……………小さじ1

A

卵(M)……………少々

牛乳……………120cc

サラダ油……………100cc

みそ……………70g

B

★作り方

- ①Aをビニール袋に入れて袋の口を縛り、よく振って混ぜる。
- ②Bをみそ、牛乳、卵、サラダ油の順に混ぜ合わせる。
- ③②の中へ①と5mm角に刻んだ野菜を加えて混ぜ合わせる。
- ④蒸し器にクッキングシートを十文字に敷き、③を流し入れ、強火で30分蒸らす。