

「お米」の主成分「炭水化物」は毎日摂りたい栄養素のひとつ。米粉を使ったおやつを作ってみよう！

米粉
レシピ

親子で
つくろう！



256226 図司穀粉
近江米さらさら米粉

500g ★

パン・洋菓子、シチュー
など料理にもどうぞ

チャックシール付袋

滋賀県産のお米を野洲市の
工場で製粉しました。

(374kcal・食塩相当0g/100g)

賞味期間：6カ月



本体 **330**円
(税込 **356**円)

産直

500 冷蔵 毎週
企画

大山乳業

⑥生協牛乳120

1000ml

乳

賞味期間：
お届け日を含め12日



殺菌方法 120℃ 2秒
乳脂肪分 3.6%以上
生乳産地 鳥取県

10月月間特売
本体 **255**円
(税込 **275**円)

黒豆入り米粉蒸しパン

米粉を使った“しっとり食感”の蒸しパンです



材料 (4個分)

黒豆(煮豆) …………… 20g
7cmのシリコンカップ型
またはアルミカップ …………… 4個

A 256226 近江米さらさら米粉
…………… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ1
砂糖 …………… 30g
500 産直 ⑥生協牛乳120
…………… 100ml
サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

- 1 黒豆は煮汁をよくきる。
- 2 ポウルに **A** の米粉とベーキングパウダー、砂糖を入れてよく混ぜてから、そこに牛乳とサラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- 3 型に均等に流し入れ、黒豆を上のにのせる。蒸気の上昇した蒸し器に入れ、強火で約13分蒸す。



米粉は、ふだん私たちが食べているお米(うるち米)を砕いて粉にしたものです。お菓子作り以外にも、天ぷらや唐揚げ、お好み焼きなどにも便利に使えます。