

◎メニュー名：米粉の簡単一口スチームパン

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分	分量目安:作りやすい分量（底4.5cm高さ5.5cmのプリン型4個分）	エネルギー：115kcal(1個分)	食塩相当量：0.2g(1個分)
----------	-------------------------------------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

米粉	ビタミンB1	神経伝達物質の合成	・・・認知症予防
ナッツ類	ビタミンE	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
牛乳	カルシウム	骨格や歯の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
米の粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
きび砂糖	大さじ1
牛乳	60ml
『フルーツミックス』	20g
『素焼きミックスナッツ』	10g



作り方

①準備:素焼きミックスナッツは粗く砕いておく。
②ボウルに米の粉・ベーキングパウダー・きび砂糖をあわせた中に牛乳を加えてよく混ぜる。粉っぽさがなくなったら、ベーキングカップを敷いた型に生地を分け入れ、上からフルーツミックス・素焼きミックスナッツを散らす。
③フライパンに水を入れて加熱し、沸騰して蒸気が上がったら、②を並べて蓋をし、強火で10分加熱して蒸し上げる。

パーフェクトレシピポイント

砂糖の中でもお勧めなのはカリウム・マグネシウム・リン・鉄などのミネラル分を豊富に含んだ精製されていない砂糖です。今回使用したきび砂糖は精製されていないので、栄養価が増します。
さらに神経伝達物質の合成のはたらきがあるビタミンB1を含む米粉や、抗酸化作用のあるビタミンEを含むナッツ類、骨格や歯の形成のはたらきがある
カルシウムを含む牛乳をプラスしてパーフェクトレシピとなります。