

# 豆汁生活で♪2種の米粉蒸しパン

神戸健康気功インストラクター・大西祥子先生より

丸ごと大豆粉末「豆汁生活」を使った、とても素敵な米粉蒸しパンのレシピを教えてくださいました(o^o)

身体に良い食材がたっぷりに入った、栄養満点な蒸しパンです♪



## (甘酒の中華風蒸しパン・マーラーカオ)

- ☆米粉→100 g
- ☆スーパー玄米 or ギャバ 200→小さじ 1
- ☆ココナッツシュガー→30 g
- ☆ベーキングパウダー→小さじ 1
- ☆重曹→小さじ 1/4
- ★豆汁生活→大さじ 1.5
- ★水→80 g
- ◎甘酒→120 g
- ◎醤油麴→小さじ 1/2
- ◎ごま油→8 g

## (甘酒のプレーン蒸しパン)

- ☆米粉→100 g
- ☆ベーキングパウダー→小さじ 1
- ☆重曹→小さじ 1/4
- ☆塩→少々
- ☆甜菜糖→30 g
- ★豆汁生活→大さじ 1.5
- ★水→80 g
- ◎甘酒→120 g
- ◎和の玄米オイル→8 g
- トッピング用のくるみ→適宜

### ■作り方

1. ボウルに☆を入れて泡だて器などで混ぜ合わせる。
2. そこに合わせた★、◎を加えて手早くゴムべらで混ぜる。
3. 生地を型に流し入れ、温めた蒸し器やフライパンで 10 分ほど蒸したら出来上がりです。

### ■メモ

- \* 2の段階で、あまり混ぜすぎないのがポイントです☆  
混ぜすぎると蒸し上がりがベトついてしまうので、1、2分サッと混ぜれば大丈夫で
- \* フライパンで蒸す場合は、1cmほどお湯をはって下さい。



Rible Life

www.riblelife.com

大西先生のブログ→[まわりてめぐる](http://ameblo.jp/mawarite-mekuru/) (<http://ameblo.jp/mawarite-mekuru/>)