

ホットケーキミックスに米粉を加えて蒸すのでしっとり食感のケーキです。
加える米粉の種類によって食感が違うので、いろいろためしてください。

白玉粉入りもちもち蒸しパン

高齢者施設訪問おみやげ

材料 バット小1つ分

道具：蒸し器とタイマー 流す型とオーブンシート

・液材料を混ぜるボールに入れる

白玉粉 20～40g

牛乳（水）40～50ml

油 大1

卵 L 2個

・全体を混ぜるボールに入れる

ホットケーキミックス 180～160g

砂糖 30g

または粉末飲料

もっと簡単に、上新粉（うるち米粉）・もち粉（もち米粉）入りしっとり蒸しパン

・液体材料を混ぜるボール

牛乳 50～60ml

油 大1

卵 L 2個

・全体を混ぜるボール

ホットケーキミックス 160g

上新粉 または もち粉 40g

砂糖 30g

作り方

準備：蒸し器に湯をわかす。

蒸す型（バット・流し箱・ざる等）にオーブンシート（蒸し物用シート）をしく。

①白玉粉に牛乳を加えて（しばらくおいて吸水させ）、木べらでよく混ぜる。白玉粉の塊が溶けたら、油と卵を加えてよく混ぜる。

（他のレシピでは、牛乳・油・卵を混ぜておく）

②ホットケーキミックスに混ぜる粉類をあわせて、混ぜておく。

③②の粉材料に①の液材料を加え、よく混ぜる。

④シートを敷いて用意した型に流し、蒸気のあがった蒸し器に入れる。

ふたにふきんをはさみ、中火で17～18分蒸す。

時間がきたら中心に竹串をさして、ついた生地が加熱できていれば完成。

3/19 参加者の昼食 高校生の軽食 「ハムチーズ蒸しパン」 レシピ 10個分

①ミックス粉 200g に 牛乳 70ml・油大2・卵 L2個 を混ぜたものを加え混ぜる。

②ハム色紙切り 40～50g 好みでチーズ 40～50g を混ぜる。

③紙型に高さの半分くらい流し入れる。

④蒸気が上がった蒸し器に入れ、ふたに乾いたふきんをはさんで、中～強火で15～12分蒸す。

蒸し器なしで、家庭用の平鍋で蒸しゆでする方法（フライパンより深い平鍋を使う）

（地獄蒸し：鍋に3cmくらい沸とう湯を用意、一度火を消して生地を流した型を

湯のみ等に入れて並べ点火、ふた（ふきんあり）、中火弱で8～10分蒸しゆで）