

蒸しパンパフェ

*材料 (5人分)

- 卵 1個
- 砂糖 50g
- 牛乳 80ml
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- サラダ油 小さじ2
- 豆乳クリーム 100ml
- ブルーベリージャム 大さじ1
- ゆであずき 150g
- オートミール 25g

*作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器でとろみがつくまで混ぜる。
- ③ 牛乳を加え混ぜる。ふるった粉類を加え、粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④ サラダ油を加えて混ぜる。
- ⑤ グリシンカップを敷いた型に流し入れる。(5等分)
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、12~15分蒸す。(フタは布巾で包む。)
- ⑦ 生地の中真ん中に竹串を刺し、生地がついてこなければ鍋から取り出し、粗熱が取れたら一口大にカットする。
- ⑧ 豆乳クリームにブルーベリージャムを加え、好みの硬さまで泡立てる。
- ⑨ 容器に蒸しパン、豆乳クリーム、オートミール、ゆであずきを重ねるように入れていく。



デザート

~栄養価 (1人分)~

- エネルギー 314 kcal
- たんぱく質 5.1 g
- 脂質 12.2 g
- カリウム 154 mg
- 食物繊維 2.2 g
- 塩分 0.3 g

白玉やお好みのフルーツをプラスしても◎