

リーちゃん賞

小麦・卵・牛乳アレルギーOK 茶殻で蒸しパン

考案者（クックネーム） 叶キッチン さん



【食べきり・使いきりポイント】

茶殻をまるごと食べてごみを削減し、茶殻に残っている栄養分もいただきます。アレルギーのお友達もみんなで食べられるように小学生の娘と考えました。りんごも皮つきのまま使用し、ごみ削減の一助となっています。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

米粉	60g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	15g
豆乳 ※豆乳は生地のかたさで調整	60g
茶殻	6g
黒豆甘煮（市販品）	20g
りんご	20g

◆作り方

※あつという間にできますので、はじめに蒸す用のお湯を沸かしておきます。

- 1 りんごは皮つきのまま5mmくらいの厚さにスライスし、7mm幅の大きさに切る。砂糖をまぶす。
- 2 米粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜる。
- 3 2に豆乳を入れさっと混ぜる。茶殻、1のりんご、砂糖も入れ、混ぜる。
- 4 トッピング用に黒豆を6粒とっておき、残りを3に入れ、軽く混ぜ、カップに入れる。
- 5 トッピング用の黒豆を4にのせる。
- 6 蒸し器の蒸気が上がっている状態で4を入れ、蒸気がしっかり出ている状態を保ったまま15分程蒸す。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273