



おせち料理の定番「黒豆」
煮豆をおいしいと感じた時に大人
になったな。と思いませんか？

比較的豆が苦手なお子さん向けに
黒豆をリメイクしましょう！米粉
を使うことでもっちりとした食感
も味わえます。

黒豆入り米粉蒸しパン

【材料（4個分）】

米粉	80 g
ベーキングパウダー	小さじ1（4 g）
砂糖	大さじ2と2/3（24 g）
牛乳	120 cc
黒豆（煮つけたもの）	24 g
アルミカップまたは耐熱用紙カップ	

米粉もいくつか種類があり
ますが、今回はお菓子用を
使っています。



【作り方】

- ① ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を入れて混ぜあわせたら、黒豆を入れて混ぜる。
- ③ アルミカップまたは耐熱用の紙カップの8分目を目安に生地を流し入れる。
- ④ 15分～20分蒸して、竹串などを指して生地がついてこなければ出来上がり。

【全量の栄養価】 エネルギー:135kcal/
たんぱく質:2.6g/脂質:1.4g/食塩:0.2g