



植物繊維たっぷり！ チアシード入り蒸しパン

材料	小麦粉	50g	豆乳	40ml
	卵	1個	ココナッツオイル	小さじ2
	砂糖	30g	チアシード	小さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ1/2	外容器用の水	200ml

作り方

- 1 クッキングシートを18cm×18cmの正方形に切って内容器に敷き、別の容器にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れておく。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし砂糖を加えて白っぽくなるまで泡だて器でよく混ぜる。豆乳を加えて混ぜ、ココナッツオイルも入れて更に混ぜ合わせる。
- 3 ふるった粉類・チアシードを加え全体にさっくり混ぜ合わせる。
- 4 クッキングシートを敷いた内容器に3を流し込む。
- 5 外容器に分量の水を入れ内容器をセットする。
- 6 フタをしっかりと閉めて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- 7 そのまま10分蒸らして取り出す。