

1. ソーセージとコーンの米粉蒸しパン

【材料】 プリンカップ 4個分

(A)	・米粉 (製菓用)	100g
	・砂糖	20g
	・ベーキングパウダー	小さじ1
	・塩	少々
・水	70g	(米粉の固さを見ながら調整)
・油	15g	
・ウインナーソーセージ	4本	
・コーン	50g	(缶詰、生、冷凍いずれも可)
・ケチャップ	お好みで	
・クッキングシート	12 cm角に切ったもの 4枚	



★ 下準備

- ・フライパンにお湯を張り熱々に温めておく。
- ・クッキングシートを12 cm角に切り、切り込みを入れてプリン型の内側に入れる。
- ・ウインナーソーセージは4等分に切る。

クッキングシートの敷き方



【作り方】

- ①ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜる。
 - ②水と油を入れ、ゴムべらで手早く混ぜ、コーンを入れさらに混ぜる。容器に分け入れソーセージを上に乗せる。
 - ③湯気がたったフライパンの中に②を置き、ふたをして中火より強めの火加減で12分程度蒸す。**※熱いのでやけどに注意**
- ② 蒸し上がったら容器から取り出す。お好みでケチャップをのせる。