

# 料理名

# 抹茶蒸しパン

## <材 料 10コ分>

蒸しパンミックス粉	300 g
抹茶	6~7 g
砂糖	40 g
牛乳	120 c c
水	30 c c
卵	1 個
バター (溶かしておく)	15 g
甘納豆	50 g
アルミカップ	10 個



埼玉県マスコット「コバトン」



## <作 り 方 >

- ①蒸しパンミックス粉、抹茶、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②溶き卵と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③①に②を入れて混ぜ、水も加え、最後に溶かしバターも加えて混ぜる。
- ④生地をアルミカップに流しいれ、上に甘納豆を散らす。
- ⑤蒸す。(20分目安)

今年度5月にしましたが、今でもリクエストが来るほど、抹茶好きには人気のあるメニューです。緑茶には体に良い成分が豊富に含まれていますが、水に溶けにくいものもあります(β-カロテン、ビタミンE、食物繊維など)。

抹茶は、茶葉に含まれる栄養素を丸ごと摂ることができるのでお勧めです。