

アレルギーに
配慮した

バナナマフィン



【材料】8 個分 1 個 100kcal

米粉	90 g
熱湯	60 g
ベーキングパウダー	6 g
砂糖	40 g
バナナ	1/2 本
菜種油	30 g

特定原材料7品目不使用



エビ・カニ・卵・乳・落花生・小麦・そば
は使用していません。

【作り方】

- ①米粉の半量を熱湯で手早く練り合わせる。
- ②残りの米粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜる。
- ③バナナをつぶし、バナナと菜種油を②に入れ混ぜる。
- ④①と③を混ぜ合わせ、カップに分ける。
- ⑤オーブンで150℃15分程度焼く。

(焼き加減を見て時間は調節してください。)

※熱湯でやけどをしないよう十分ご注意ください。

※学齢期は2個、幼児期は1個を目安に。

アレルギーに
配慮した

ココア蒸しパン



【材料】8 個分 1 個 50kcal

米粉	70 g
ベーキングパウダー	3 g
ココア	2 g
砂糖	30 g
水	60 g
菜種油	3 g

特定原材料7品目不使用



エビ・カニ・卵・乳・落花生・小麦・そば
は使用していません。

【作り方】

- ①米粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖を混ぜる。
- ②①に水と菜種油を入れ、軽く混ぜる。
- ③カップに分ける。
- ④蒸し器などで5～7分程度蒸し、竹串を通して生地がつかなければ出来上がり

※ココアと砂糖のかわりに、黒砂糖80gにすると、米粉黒砂糖蒸しパンになります。

※学齢期は2個と飲み物(100kcal 分)を
組み合わせるといいですね。
幼児期は2個を目安に。

