



医師の指導のもとで進める



自己判断で使用しないでください



牛乳を極少量から摂取できる蒸しパンレシピ

蒸しパンはそのまま食べてもいいし、ジャムなどをつけて食べてもOK♪
材料にココア10gを加えたり水分を豆乳などに変えると味や食感が変化します
工夫して飽きずに美味しく食べましょう！

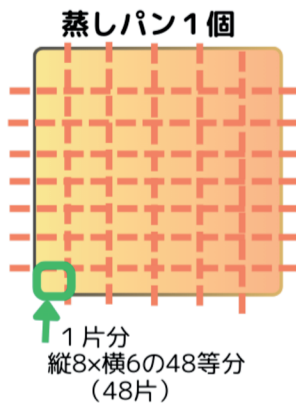
牛乳の使用量の計算

蒸しパン1個を48等分(48片)するため、1片あたりの牛乳の含有量はレシピ全量の約1/50になる

$$(\text{1片あたりの牛乳含有量}) = (\text{レシピ全量}) \div 50$$

1片あたりの牛乳含有量△mlの蒸しパンを作りたい場合はレシピ全量としてその50倍の量を入れる

$$(\text{蒸しパン1個を作るレシピ全量}) = (\text{1片あたりの含有量}\Delta\text{ml}) \times 50$$



レシピ全量 (ml)	1片あたりの 牛乳含有量	2片あたりの 牛乳含有量	5片あたりの 牛乳含有量
0.1	0.002	0.004	0.01
0.5	0.01	0.02	0.05
1	0.02	0.04	0.1
2	0.04	0.08	0.2
5	0.1	0.2	0.5
10	0.2	0.4	1

材料 (蒸しパン1個分)

※全量を48等分して使用する

米粉(アレルギーがなければ小麦粉も可) 100g

上白糖 25g

ベーキングパウダー 5g

サラダ油 5ml

水 150ml

※牛乳の量が多い場合には適宜水を減らしてOK

牛乳 (医師指示量) 指定された量

※種類別名称が「牛乳」のもの

(「加工乳」「乳飲料」はタンパク質が異なります)

1 ボウルに粉類を入れる

米粉100g、上砂糖25g、ベーキングパウダー5gをボウルに入れます。



2 サラダ油をボウルに入れる

サラダ油5mlをボウルに加えて混ぜます。



3 水を加えて混ぜる

水150mlを入れて混ぜます。
(水分が多いのでサラサラになります)

※牛乳の量が多い場合には適宜水を減らしてOK



4 牛乳を加える

牛乳を加えて更によく混ぜます。



5 生地を入れて空気を抜く

(先に容器に油を塗ると取り出しやすくなります)

耐熱性の容器に入れます。泡がある場合は、容器をトントン叩いて取り除きます。

正方形のプラスチック容器



6 電子レンジで加熱

電子レンジ500Wで蓋をせず5分間加熱します。

ふわふわになっていたら出来上がり♪



7 粗熱を取って切り分る

冷めてから取り出し、まな板の上で包丁を垂直に押して切ると切りやすいです。48等分にして1日1回規定量(1片、2片など)を食べてください♪

1片分→



縦6×横8の48等分



医師の指導のもとでご利用ください

転載、二次利用ご希望の場合はallergy_research@ncchd.go.jpまでお問い合わせください