

人参おはぎ (2個)

- ・人参 3cm
- ・アルファ化米粉 50g
- ・水 50cc
- ・甜菜糖 大さじ1



1. ◎を混ぜてカップに入れる。
2. 皮を剥いてすりおろした人参を1にのせる。
3. フライパンにカップを並べカップの1/3の高さまで水を入れ、フライパンに蓋をして3分蒸す。