



# ラグビー部サポートグループ補食試作実施！！



5月10日(金)に実施した、スポーツ栄養研究会サポート部門の活動体験の様子をご紹介します！！  
 活動体験は、新1年生にサポート部門の活動について知ってもらい、新規入会者を募集する機会です！  
 1年生と一緒に**米粉**を使用した「蒸しパン」と「チョコレートカップケーキ」の試作を行いました。  
 グルテンフリーに着目し、おやつ感覚でエネルギーを摂取できるように学生が考案しました！！

## ①米粉の チョコレートカップケーキ

* エネルギー	142kcal
* たんぱく質	3.3g
* 脂質	6.2g
* 炭水化物	13.4g



## ②米粉蒸しパン

* エネルギー	125kcal
* たんぱく質	2.3g
* 脂質	1.1g
* 炭水化物	26.5g



小麦アレルギーがある人も  
パンを食べられるよう、  
小麦粉の代わりに米粉を  
使用することが多い！



**米粉は、お米を粉砕したもの！！**

うるち米→上新粉、パン用米粉  
もち米→白玉粉、もち粉

※今回使用した米粉はうるち米(みずほちから)を  
加工したパン用の米粉です！！