蒸しパン

電子レンジで約1分。あっという間に出来上がり。
懐かしい和風蒸しパンです。

2個分

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんパンミックス	50	187	0.09	6	18	0.3
低リン低カリウムベーキングパウダー	1.5	5	0	1	0	0.25
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
水またはぬるま湯	40					
合計		238	0.09	7	18	0.55

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】
①　材料をまぜてカップ２個に分ける。
②　かるくラップをして電子レンジ 600W で約１分加熱する

《ワンポイントアドバイス》
◆ラップに包んでおけば、固くならないのでお弁当にもできます♪
◆いろいろなアレンジをお楽しみください。
「レーズン」や「ココア」、「チョコレート」をいれる。
「パオ風」クッキングシートに平たく広げて蒸す。出来上がったパオに野菜や具を挟んでも美味しいです。

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16