中華あんまん

イーストの香りのする本格的な中華まんです。具はお好みでアレンジしてください。

8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)
でんぷんパンミックス	320	1197	0.6	38	118	2.2
ドライイースト	3	12	1.4	60	34	0
低リン・低カリウム ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	6	20	□□	2	□□	1
ぬるま湯	240					
サラダ油	10	92	0	□□	□□	0
ラード	14	132	0	0	0	0
つぶあん	96	234	5.4	154	70	0.1
ごま油	2～3滴					
合計		1687	7.4	254	222	3.3
(1個あたり)		211	0.9	32	28	0.4

すぐに食べない分は、ラップに包んで冷凍しておきましょう。

(2011/03/07□□□さんのレシピより)