お手軽中華まん

市販のシュウマイを使った、時短メニューです。

材料

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	50	187	0.09	6	18	0.3
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
低リン低カリウムベーキングパウダー	1.5	5	0	1	0	0.3
水	40					
しゅうまい(冷凍)	15	33	1.4	–	–	0.2
合計		271	1.49	7	18	0.8

オトクッキング倶楽部（2013.4.25）