

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 ベーキングパウダー	6	20	0.0	2	0.0	1
ぬるま湯	240					
サラダ油	10	92	0	0.0	0.0	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)

お手軽中華まん

市販のシューマイを使った、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)

クラコットのチョコサンド

食材名	使用量(g)	エネル ギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
クラコット	28	100	0	4	17	0
無塩バター	16	122	0.08	4	3	0
グラニュー糖	8	31	0	Tr	0	0
ミルクチョコレート	10	56	0.7	44	24	Tr
合計		309	0.78	52	44	Tr

2013/1/18 OTOクッキング倶楽部レシピより

団子

材料（直径30mm×8個分）

食品名	可食量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	加味	リン	食塩(g)
でんぷんお餅(2個)	100	205	0.1	3	9	0.1
でんぷん薄力粉	10	36	0.02	1	3	0.02
合計		241	0.12	4	13	0.12

OTOクッキング倶楽部20130110

大根餅

材量 1人分

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)
ジンゾウ先生のでんぷん薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.2
大根	50	9	0.2	115	9	0
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ジンゾウ先生のでんぷん焼えびせん	30	125	0.3	15	16	0.06
焼豚	10	17	1.9	29	26	0.2
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0

酒	5	5	0.02	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.30
熱湯	120					
ごま油	12	111	0	Tr	Tr	0
酢	3	1	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	3	0.2	2	3	0.4
合計		742	3.23	206	97	1.21

焼きあがったら、総重量を量っておきましょう。
残りはラップに包み冷凍できます。（栄養成分を書いておきましょう）

オトクッキング倶楽部 2012.9.10

ジンゾウ先生のでんぷん米用 もち粉

でんぷん米を炊くときに加えればおいしさアップ。
パンミックスに加えても美味しくなります。

250g 281円（税込）

栄養成分値	100gあたり						
エネルギー	383kcal						
たんぱく質	0g						
カリウム	8mg						
リン	3mg						
食塩相当量	0.1g						

お客様から寄せられたコメントを見る。

ジンゾウ先生のでんぷん米用 もち粉

でんぷん米を炊くときに加えればおいしさアップ。
パンミックスに加えても美味しくなります。

250g 274円（税込）

数量

1 ▼

↓
この商品
を
ショッピングカートに入れる

栄養成分値	100gあたり								
エネルギー	383kcal								
たんぱく質	0g								
カリウム	8mg								
リン	3mg								
食塩相当量	0.1g								

ジンゾウ先生のでんぷん米0.1

100gあたりのたんぱく質は0.1g

主食をでんぷん米にすることで質の高い食事が可能になります。
別売りの「もち粉」を加えることでカロリーも味もアップします。

1kg 1,131円（税込）

栄養成分値	100gあたり						
エネルギー	360kcal						
たんぱく質	0.1g						
カリウム	6mg						
リン	17mg						
食塩相当量	0g						

お客様から寄せられたコメントを見る。

ジンゾウ先生の でんぷん米0.1

100gあたりのたんぱく質は0.1g

主食をでんぷん米にすることで質の高い食事が可能になります。
別売りの「もち粉」を加えることでカロリーも味もアップします。

1kg 1,100円（税込）

数量

1 ▼



こちらの商品を
ショッピングカートに入れる

栄養成分値	100gあたり						
エネルギー	360kcal						
たんぱく質	0.1g						
カリウム	6mg						
リン	17mg						
食塩相当量	0g						

ジンゾウ先生の でんぷん米1/15

低たんぱく、でも美味しさも追求したい。

そんな声にお答えして、米粉を使った食べやすいでんぷん米を作りました。

たんぱく質は100gあたり0.5g□

初めてでんぷん米を食べる方にも抵抗の少ないお米です。

1kg□1,080円（税込）

栄養成分値	100gあたり						
エネルギー	344kcal						
たんぱく質	0.5g						
カリウム	Tr						
リン	18mg						
食塩相当量	Tr						

お客様から寄せられたコメントを見る。