

あんまん & 肉まん

あんまん

食材名(2個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
水	25	-	-	-	-	-
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
こしあん	40	62	3.9	24	34	0.6
合計 2 個分		499	3.9	27	62	0.6
1個当たり		255	2.0	14	31	0.3

肉まん

食材名(2個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
水	25	-	-	-	-	-
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
しゅうまい(冷凍)参考値	2個(30g)	65	2.8	57	29	0.39
合計2個分		502	2.8	60	57	0.99
1個当たり		251	1.4	30	29	0.5

【 作り方 】

ホットケーキミックスと水、油をよく混ぜる。

生地を二等分して具の半量ずつを包む。

底になる部分の生地は薄く伸ばすと熱の通りが均一になります

蒸し器で10～12分蒸し上げる。



<ワンポイント>

中身をピザソースとチーズに変えるとピザまんになります
お好みの具材で楽しめます

「OTOクッキング倶楽部202401」

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