

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)
ジッザウ 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 】

材料をまぜてカップ 2 個に分ける。

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 神奈川県小田原市鶴宮223-16