

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	2	0	1
ぬるま湯	240					
サラダ油	10	92	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)