

# 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)