

『でんぷんパンミックスで 蒸しパン』

〔材料（カップ約2個分）〕

でんぷんパンミックス 50g
水 40cc
ベーキングパウダー 1.5g
油 5g



〔作り方〕

- ①材料をまぜてカップ2個に分ける
- ②かるくラップをして電子レンジ600Wで約1分加熱する。

※パンミックスとベーキングパウダーを合わせてふるっておくとよいです
※蒸しあがったら、すぐにラップで包んでおきます。

	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
プレーン	118	0.05	33	37	0.3
チョコレート	139	0.25	44	43	0.3
レーズン	125	0.1	51	40	0.3

（カップ1個分の栄養成分値）

その他にも、市販のシュウマイの中に入れて蒸しあげれば、簡単に肉まん風が出来上がります！



形を変えて、クッキングシートを使ってパオ風に蒸しあげれば、中に好きな具を挟んで食べられます。

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♪

その他 アイデアレシピ 続々登場予定！
あなたのアイデアもお待ちしています。

～オトコーポレーション クッキング部～