

でんぷんパンミックスで

## 中華あんまん

1個あたり  
219kcal, たんぱく質0.91



	食品名	可食量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
皮	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(貼付)	3	12	1.3	60	33	0
	低リン・低カリウム ベーキングパウダー	6	20	Tr	2	Tr	1
	ぬるま湯	240					
	サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
	ラード	15	141	0	0	0	0
ゴマ餡	つぶあん	96(12g×8個)	234	5.4	154	70	0.1
	ごま油	6	56	0	Tr	Tr	0
<b>合計(8個分)</b>			<b>1752</b>	<b>7.3</b>	<b>254</b>	<b>221</b>	<b>3.3</b>



マフィン型の  
場合は10個

(作り方)

- ① つぶあんとゴマ油を混ぜ、8つに分けてラップに包んでおく
- ② 別のボールにドライイースト、ぬるま湯を入れて混ぜる。
- ③ さらに、でんぷんパンミックス、ベーキングパウダー、サラダ油を加えてよく混ぜ、最後にラードを加えてよく混ぜる。
- ④ 子供茶碗くらいの器8個に分ける。このとき、①のゴマあんが真ん中になるように生地→ゴマ餡→残りの生地をのせる。
- ⑤ 40℃で40～60分発酵させる。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器(強火)で15～20分蒸す。

電子レンジの場合は、1つずつ様子を見ながら約1分加熱する。(加熱しすぎると硬くなる場合があります)

すぐに食べないときはラップに包んで冷凍しておきます。レンジで温めるとふんわり出来たての味になります！

中身をシューマイにしたり、ピザソースとベーコンにしたり、いろいろ楽しめます。

(2011/03/07 KNさんのレシピより)

