

『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

（カップ1個分の栄養成分 参考値）

- アイデア1. レーズン蒸しパン：レーズン2g(約4個)を上に乗せて蒸す。
 アイデア2. ココア蒸しパン：粉末ココアを入れて混ぜて蒸す。
 アイデア3. 肉まん風：市販のシューマイを入れて蒸す。
 アイデア4. パオ風：クッキングシートに平たく広げて蒸し、中に野菜や具を挟む。
 アイデア5. チョコレート蒸しパン：中に板チョコを入れて蒸す。



クッキングシートを使えば、好きな形に蒸しあげられます。
 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♪