

かんたん蒸しパン



お好みて、インスタントコーヒーを紅茶風味や抹茶風味など変化をつけると色々楽しめます。
てんぷん製品ですが、かたくならないので電子レンジがない場所にも持っていく事ができるすぐれものです。

材料

ジンゾウ先生でんぷん

ホットケーキミックス 20g

植物油 2g

水 11g

砂糖 2.7g

インスタントコーヒー粉 0.4g

作り方

1. 材料をボールにはかり、だまにならないようによく混ぜる
2. 電子レンジ可の器にラップを敷き、1を流し入れる
3. 上にもラップし、1000Wで20秒・500Wだと30秒レンジで加熱する
4. 竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり

	材料名称	一人当たり 可食量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
低 ・ 蒸 し パ ン	ジッゾウ先生でんぷん ホットケーキミックス	20 g	77	0	0.12	1	6
	植物油	2 g	18	0	0	0	0
	水	11 g	0	0	0	0	0
	砂糖(上白糖)	2.7 g	10	0	0	0	0
	インスタントコーヒー	0.4 g	1	0.06	0	14	1
	小	計		106	0.06	0.12	15

原泌尿器科病院 栄養課