

# 簡単まんじゅう

## 材料 (10 個分)

ホットケーキミックス	140 g
牛乳	80 c c
こしあん	150 g
うち粉	少々

## 作り方

- ① こしあんは 1 個当り 15 g に丸めておく。
- ② ホットケーキミックスに牛乳を少しずつ加え生地を作る。濡れ布巾をかけて 15 分ほどおく。
- ③ 10 等分に分け、手に粉をつけながら丸く伸ばし、こしあんを包む。
- ④ 5~6cm 角に切ったオーブンシートにのせ、蒸気の上だった蒸し器で 15 分位蒸す。

1つ当たり エネルギー80kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.0g 炭水化物 14.9g カルシウム 27mg 食塩 0.1g