



水を入れてレンジ3分！ 美味しい「かぼちゃ味」蒸しパンをどうぞ！

新商品 『パックde蒸しパン(かぼちゃ味) シールド乳酸菌100億個入』



材料

水だけで卵を使ったようなキレイな黄色に



本品1袋 水(約100cc)

乳酸菌を使うとさらにふわふわ！ドライフルーツ・野菜等を入れてアレンジも♪

【基本の作り方】



①「あけもち」を切り、脱酸素剤を取り除く



②袋をしっかり開いて粉を茶色の筋線に合わせ、黄い点線まで水を加えて底までよく混ぜる



③トントンと空気抜きをする



★できたてふわふわの「蒸しパン」をどうぞ！

加熱時間の目安	
500w	600w
3分	2分30秒

④袋を立ててレンジの中央に置き、加熱  
レンジの機種により、加熱時間を加減して下さい



⑤左右の「持つ」マークを持って取出し、できあがり

★卵を使ったようなきれいな黄色に



- \* 北海道産かぼちゃパウダー使用、卵を使ったような綺麗な黄色になるので、卵代替え料理にも
- \* ミックス粉をボールに移して生地を作り、お好みの容器（紙容器・シリコン等）で簡単手作りも
- \* アレンジレシピは「クックパッド・中野産業」のページにご紹介しています

ツナマヨサラダを入れて

●グラタン風

パックde蒸しパン1袋

- ツナ缶 1/2缶
- 玉ねぎみじん切り
- マヨネーズ
- 塩、こしょう(お好みで)



- ①蒸しパンを作り、真ん中を丸くり抜く
- ②蓋は、熱いうちにかぼちゃのような線を入れる
- ③水気をきったツナマヨサラダを①につめる
- ④オーブントースターで軽く焼き色をつける
- ⑤野菜と一緒に盛り付ける

お好みの野菜をのせて

●野菜の花の蒸しパン

パックde蒸しパン1袋

お好みの野菜

- パプリカ・ミニコーン
- グリーンアスパラ等



- ①蒸しパンの袋に水100ccを入れて混ぜる
- ② ①にお好みの野菜をのせる
- ③ トントンと空気抜きし、レンジ3分までできあがり

\* 生地は膨らむので、野菜は真ん中に載せた方が出来上がりがきれいです。

クリームやフルーツで

●ミニケーキ風

パックde蒸しパン1袋

豆乳生クリーム

お好みのトッピング材料

- いちご・バナナ・ブルーベリー
- りんご・アザラン 等



- ①蒸しパンの袋に水100ccを入れて混ぜる
- ②トントンと空気抜きしレンジ3分で蒸しパン作る
- ③②を型抜き(又は小さく切り)してトッピング

\* リンゴはスライサーで切り、レモン汁と砂糖につける  
端からくるくるまき、バラの花を作る。

卵焼き器の場合は、水分量多め

●卵なしの卵焼風(卵焼き器使用)

- パックde蒸しパン1袋(80g)
- 水・・・約150~160cc
- しょうゆ・・・1~3滴
- 油・・・適量



- ①ボールにミックス粉と水を入れ、しょうゆ少々を加えて混ぜる
- ②卵焼き器に油少々を敷き、①の生地を少量流して薄くのばして巻くことを数回繰り返して卵焼きを作るように焼き上げる
- ③②をお好みの大きさに切る



\*お弁当にもどうぞ



耐熱タッパー(12cm×8cm×高さ4cm)使用

●卵なしの卵焼風(レンジ使用)

- パックde蒸しパン1袋(80g)
- 水・・・約100cc
- しょうゆ・・・1~3滴



- ①ボールにミックス粉と水を入れ、しょうゆ少々を加えて混ぜる
- ② ①をタッパー(耐熱)に入れ、表面を平らにしトントンと空気抜き
- ③②をレンジで2~3分加熱
- ④ラップを敷いた巻きすに③を熱いうちに巻き、暫くそのままにして形を整える



\* 巻きすがない時は、ラップで作って下さい  
\* できあがり熱いので気を付けて下さい

薄焼き卵風の場合は、水分量多め

●卵なしのオムレツ風(レンジ使用)

- パックde蒸しパン・・・大きじ2
- 水・・・約大きじ4
- オムレツの具
- ケチャップ



- ①ミックス粉と水で生地を作る
- ②少し深いお皿に①を薄くのばし形を整え、レンジで約1分加熱
- ③粗熱が取れたら破れない様に静かにラップからはずす。
- ④③にオムレツ(又はオムライス)の具をのせる



\* 薄焼き卵風は一度に作って、1枚ずつラップに包み冷凍可能

ご注文・お問い合わせは、下記へどうぞ！

中野産業株式会社

フリーダイヤル 0120-05-1345 Fax 087-816-7178

http://www.w-sorghum.com

