

《防災クッキング》 ポリ袋蒸しパン



【材料】（作りやすい量）

ホットケーキミックスまたは米粉ミックス 150g

野菜ジュース(今回は「カゴメ野菜一日これ一本」使用) 150cc

油 大さじ1

*調理に使用するポリ袋は湯せん調理可能な袋(高密度ポリエチレン製)を使用してください。



【作り方】

①ポリ袋を2つ準備し、材料を半分ずつ入れてよくもんで混ぜ合わせる。なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方でしばる。



②鍋に半分くらい水を入れて鍋底に皿を置き、①を入れてふたをして強火にかける。



③沸騰したら中火にして15～20分ほど加熱し、火を止めてふたをしたまま5分蒸らす。

※撮影のためふたを外しています。

【アレンジしてみましょう】

野菜ジュースの代わりに水(150cc)＋砂糖(大さじ1)、乳酸菌飲料、豆乳を使ってもおいしくできます。

野菜、ごま、きなこ、ドライフルーツ、ツナ、卵など家にあるものを加えれば栄養価がアップして◎！！

卵を使う場合は分量から水分を50cc減らしてください(硬さをみて調整)。

乳酸菌飲料
バージョン

