

非常食おやつパーティー レシピ

＊ほっと蒸しパン① かぼちゃ入り＊

材料（2人分）

ホットケーキミックス	50g
かぼちゃ	20～30g
水	40～50ml

作り方

- 1 かぼちゃは1cmぐらいのさいの目にカット。
- 2 ポリ袋にホットケーキミックスを入れ、水を少しずつ入れ、混ぜる(粉っぽさが消えればOK)。
- 3 ①のかぼちゃを②に入れ、混ぜる。
- 4 ポリ袋の空気を抜いて、上のほうでしっかり縛る。
- 5 沸騰したお湯にいれ、30分ほどゆでる。

＊ほっと蒸しパン② 抹茶入り＊

材料（2人分）

ホットケーキミックス	50g
抹茶	1～2g
水	40～50ml

作り方

- 1 ポリ袋にホットケーキミックスと抹茶を入れ、よく混ぜる。
- 2 水を少しずつ入れ、混ぜる。(粉っぽさが消えればOK)
- 3 ポリ袋の空気を抜いて、上のほうでしっかり縛る。
- 4 沸騰したお湯にいれ、30分ほどゆでる。



ゆでる際には少し火を弱めて、ふたを開けたまま加熱し続けてください。

ポリ袋内の空気が膨張するので、鍋のふちや底にくっつかないように、目を離さないでください！



▲調理中の様子



▲ドライフルーツ ver.



▲きなこ ver.

OnePoint!

非常時にも甘いおやつがほしい時には、ホットケーキミックスが便利です。

※抹茶入りの甘味が足りない方はお好みで砂糖を入れてください。
かぼちゃのほかに、芋・豆・ドライフルーツなど食物繊維の多い食材もおすすです！