

ふれ愛しシピ

フルーツ缶を使った蒸しパン

～防災パッククッキング編～

監修：龍ヶ崎市防災士連絡会



- ① ポリ袋にホットケーキミックスを入れてその中に缶詰を汁ごと入れる。袋の上から、指の腹でよく混ぜる。大きいフルーツは指でつぶす。
- ② ポリ袋についたタネを指でしごいて下に落とし空気を抜いて、下からねじるようにして上のほうで袋を固く結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯に入れて、弱火で40分ゆでる。途中20分たったら裏返す。

材料（1人分）

ホットケーキミックス … 100g

フルーツ缶（190g） … 1缶

※今回はパイン缶を使用

※パッククッキングで使うポリ袋は耐熱温度が110℃以上の物を使ってください。ポリ袋が直接鍋にあたらぬように、鍋の底に皿を置いてください。

あずきの蒸しパン

材料（1人分）

ホットケーキミックス … 100g

牛乳 ……………… 100ml

茹であずき ……………… 50g

（缶詰使用）

- ① ポリ袋にホットケーキミックスを入れて、牛乳、茹であずきを入れて指の腹を使ってダマが出来ないようによく混ぜる。
- ② ポリ袋についたタネを指でしごいて下に落とし空気を抜いて、下からねじるようにして上のほうで袋を固く結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯に入れて、弱火で40分ゆでる。途中20分たったら裏返す。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯煎（ゆせん）で火を通す調理法です。災害時にもカセットコンロ、水、ポリ袋を準備すれば、簡単な食事を作ることができます。



ふれ愛キャラクター：AIちゃん

【栄養成分／1人分あたり】

エネルギー	462kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	4.2g
炭水化物	98.3g
塩分	1.0g



【栄養成分／1人分あたり】

エネルギー	542kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	8.2g
炭水化物	103.8g
塩分	1.2g