おうちで食育チャレンジ



板橋区食育キャラクター

おやこで学ぼう！防災クッキング

～ポリ袋を使って作ってみよう～

作り方動画はこちら

ソーセージ入り蒸しパン



【1個分の栄養価】エネルギー　143kcal
食塩相当量　0.7g

材料（1個分）

ホットケーキミックス……30g
水……大さじ2
魚肉ソーセージ……1/4本(15g)
粒コーン缶……大さじ1強(15g)

用意するもの

ポリ袋（湯せん対応の記載があるもの）…1枚
※高密度ポリエチレン製で無地のもの

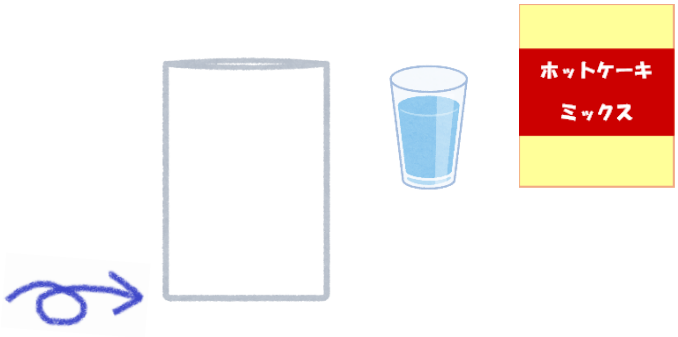
作り方

1 **魚肉ソーセージ**は、キッチンバサミで縦半分に切ってから半月切りにする。



2 ポリ袋に**ホットケーキミックス**、**水**を入れて、袋の上からよくもんで混ぜる。

ポイント
袋のすみっこの方で作ろう！



3 **2**に**魚肉ソーセージ**と**コーン**を入れて、袋の上から混ぜる。





4 ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、
上の方でしっかりと結ぶ。（加熱すると袋がふくらむため）



ポイント
水の中に入れながらやると
空気が抜けやすいよ！



5 鍋に水をはり、鍋の底に浅い皿をしいて、
お湯を沸かす。グツグツしてきたら、**4**を
入れてふたをする。





袋はすべて鍋の
中に入れるっちぃ！



6 またグツグツしてきたら、中火から弱火にし、
約20分加熱する。

ポイント
ときどき袋を裏返そう！

7 火を止め、ポリ袋を穴あきおたまや
トングで取り出す。

やけどに
注意するっちぃ！





8 袋の結んだところをキッチンバサミで切って、
そのままお皿にのせれば
できあがり！



具材を変えてアレンジもできるっちぃ！
あんこ入り蒸しパンの作り方動画は
ここから見られるっちぃ♪



ポイント
袋のままのせると
お皿が汚れないよ！