



いたばし くしよくいく
板橋区食育キャラクター

おやこ まな ぼうさい
親子で学ぼう！防災クッキング

ぶくろ つか つく
～ポリ袋を使って作ってみよう～

い お
ソーセージ入り蒸しパン



こぶん えいよう か キロカロリー
【1個分の栄養価】エネルギー 143 kcal
しょくえんとうりょう グラム
食塩相当量 0.7 g

つく かた
作り方

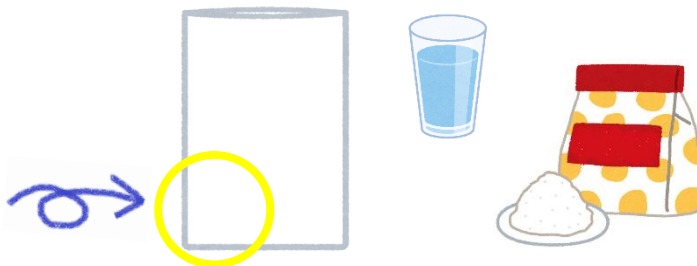
- 1 **ぎよにく 魚肉ソーセージ**は、キッチンバサミで
たてはんぶん き はんげつ ぎ
たて半分に切ってから半月切りにする。



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

ポイント

ぶくろ ほう つく
袋のすみっこの方で作ろう！



- 3 2に**ぎよにく 魚肉ソーセージ**と**コーン**を
い ぶくろ うえ ま
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

みず なか い
水の中に入れながらやると
くうき がぬ
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。



ふくら 袋はすべて鍋の
なか い 中に入れるっちい！



- 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

ふくら うらがえ
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
ちゅうい 注意するっちい！



- 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！

ポイント

ふくら 袋のままのせると
さら よご
お皿が汚れないよ！



パッキングの注意など
詳しい作り方はここから
動画を見るっちい♪

