

いたばし  
板橋区食育キャラクター

# まな ほうさい おやこで学ぼう！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～

## ソーセージ入り蒸しパン



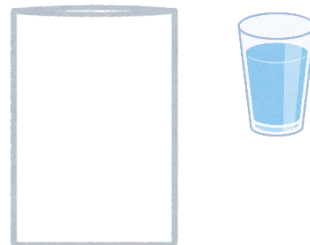
こぶん えいようか キロカロリー  
【1個分の栄養価】エネルギー 143kcal  
しよくえんとうりよう グラム  
食塩相当量 0.7g

### 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 半分  
切ってからはんげつ き 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  
いれ、ぶくろ うえ ま 袋の上から混ぜる。

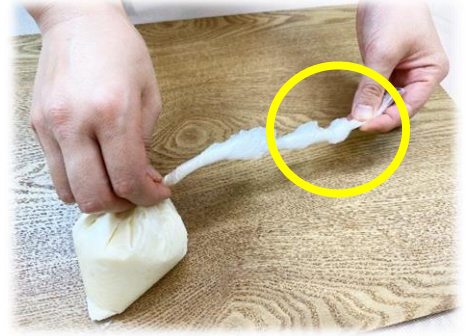


- 4 <sup>ふくら</sup>ポリ袋の<sup>くうき</sup>空気を<sup>ぬ</sup>抜くように<sup>ねもと</sup>根元から<sup>ねじりあげ</sup>ねじりあげ、  
<sup>うえ</sup>上の方で<sup>ほう</sup>しっかりと<sup>むす</sup>結ぶ。(加熱すると袋が<sup>ふくら</sup>むため)



**ポイント**

<sup>みず</sup>水の中に入れて<sup>なか</sup>ながら<sup>い</sup>やると  
<sup>くうき</sup>空気が<sup>ぬ</sup>抜けやすいよ！



- 5 <sup>なべ</sup>鍋に<sup>みず</sup>水をはり、<sup>なべ</sup>鍋の<sup>そこ</sup>底に<sup>あき</sup>浅い<sup>さら</sup>皿を<sup>して</sup>して、  
<sup>ゆ</sup>お湯を<sup>わ</sup>沸かす。グツグツしてきたら、**4**を  
<sup>い</sup>入れて<sup>ふた</sup>ふたをする。



<sup>ふくら</sup>袋は<sup>すべて</sup>鍋の  
<sup>なか</sup>中に入れる<sup>っちい</sup>っちい！



- 6 またグツグツしてきたら、<sup>ちゅうび</sup>中火から<sup>よわび</sup>弱火にし、  
<sup>やく</sup>約<sup>ふん</sup>20分<sup>か</sup>加熱<sup>ねつ</sup>する。

**ポイント**

ときどき <sup>ふくら</sup>袋を<sup>うらがえ</sup>裏返そう！

- 7 <sup>ひ</sup>火を<sup>と</sup>止め、<sup>ふくら</sup>ポリ袋を<sup>あな</sup>穴あき<sup>おたま</sup>おたまや  
<sup>と</sup>トングで<sup>た</sup>取り出す。

**やけどに**  
<sup>ちゅうい</sup>注意<sup>する</sup>する<sup>っちい</sup>っちい！



- 8 <sup>ふくら</sup>袋の<sup>むす</sup>結んだところを<sup>き</sup>キッチンバサミで<sup>き</sup>切って、  
<sup>その</sup>そのまま<sup>さら</sup>お皿に<sup>の</sup>のせれば  
**できあがり！**

パッキングの<sup>ちゅうい</sup>注意<sup>など</sup>など  
<sup>くわ</sup>詳しい<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>方は<sup>ここ</sup>ここから  
<sup>どう</sup>動画を<sup>み</sup>見る<sup>っちい</sup>っちい♪

**ポイント**

<sup>ふくら</sup>袋の<sup>ま</sup>まの<sup>せ</sup>せると  
<sup>さら</sup>お皿が<sup>よご</sup>汚れないよ！

