



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
しょくえんとうりよう グラム
食塩相当量 0.7 g

つく かた
作り方

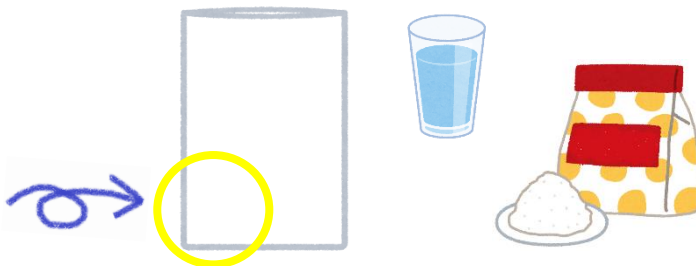
- 1 **ぎよにく 魚肉ソーセージ**は、キッチンバサミで
たてはんぶん き はんげつ ぎ
たて半分に切ってから半月切りにする。



- 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 ^{ふくら}ポリ袋の^{くうき}空気を^ぬ抜くように^{ねもと}根元からねじりあげ、
^{うへ}上の方で^{ほう}しっかりと^{むす}結ぶ。(加熱すると^{ふくら}袋が^{ふくらむ}ため)



ポイント

^{みず}水の中に入れて^{なか}ながら^いやると
^{くうき}空気が^ぬ抜けやすいよ！



- 5 ^{なべ}鍋に^{みず}水をはり、^{なべ}鍋の^{そこ}底に^{あき}浅い^{さら}皿を^いして、
お湯を^ゆ沸かす。グツグツしてきたら、**4**を
入れて^{ふた}ふたをする。



^{ふくら}袋は^{すべて}鍋の^{なか}中に入れて^いる^{つちい}！



- 6 またグツグツしてきたら、^{ちゅう}中^ひ火から^{よわ}弱火にし、
^{やく}約^{ふん}20分^か加熱^{ねつ}する。

ポイント

^{ふくら}ときどき袋を^{うらがえ}裏返そう！

- 7 ^ひ火を^と止め、^{ふくら}ポリ袋を^{あな}穴あき^{おたま}おたまや
トングで^と取り^だ出す。

やけどに
注意する^{つちい}！



- 8 ^{ふくら}袋の^{むす}結んだところをキッチン^きバサミで^き切って、
そのまま^{さら}お皿に^ののせれば
できあがり！

ポイント

^{ふくら}袋の^ままの^せせると
^{さら}お皿が^{よご}汚れないよ！



パッキング^{ちゅうい}の^{ちゅうい}注意など
^{くわ}詳しい^{つく}作り^{かた}方は^{ここ}から
^{どうが}動画^みを見る^{つちい}♪

