

ポ

レーズン蒸しケーキ

レシピ提供：食生活改善推進員

さ



ポリ袋で作るおやつです。
災害時でもほかほか
ほんのり甘いものを。



材料(2人分)

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・レーズン 20g
- ・牛乳 大さじ3
- ・油 大さじ1/2
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	164kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.9g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	0.3g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

※使用する製品で異なるため、
製品のアレルギー表示をご確認ください。

作り方

1. 耐熱性ポリ袋に材料をすべて入れ、ひとまとまりになるようによく混ぜ、ポリ袋に空気を入れて口を結ぶ。
2. 鍋に湯を沸騰させ、①を入れて約20分加熱する。
3. 袋から取り出し、食べやすい大きさに切ってできあがり。

ポイント

よく混ぜることによりしっとり仕上がります。
レーズンをコーンに変えてもおいしいです。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会