

## 6. ポリ袋蒸しパン



### ●材料 (6人分)

ホットケーキミックス ……75g      \*ポリ袋  
水 ……75cc      (0.03mm×15cm×25cm)  
砂糖 ……大さじ1・1/2  
ココアパウダー ……大さじ1/2

### ●作り方

- 1 ポリ袋に水以外の材料を入れてしっかり混ぜ合わせる。混ざったら、水を入れさらに混ぜる。
- 2 空気を追い出し、上の方で袋の口を閉じる。
- 3 沸騰したお湯に入れ、20分茹でる。

ココアを入れずにプレーンでもおいしいです。  
果物の缶詰を入れてフルーツ蒸しパンにしてもおいしいです

### ◎災害時があると便利な物

ラップ      アルミホイル      ビニール袋 (大中小)      ビニール手袋

紙皿      紙コップ      割り箸

ティッシュ      ウエットティッシュ      コンロ      ガス      ハサミ、簡易トイレ

