

袋蒸しパン

材料	4人分
ホットケーキミックス	200g
お好みの具材	適量
水	180ml

<作り方>

- ① ポリ袋の中に、水、ホットケーキミックスの順に入れ、よくもむ。
- ② 具材を入れて、さらによくもむ。
- ③ ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて30分加熱する。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
232kcal	6.5g	4.8g	40.6g	0.6g

具材はドライフルーツ 50gで計算しています。



ポリ袋は、熱に強い
“高密度ポリエチレン製”
のものを使用しましょう！

広島女学院大学 食育サークル