

ポリ袋蒸しパン



● 材料（4人分）

ホットケーキミックス … 1カップ (100g)
牛乳…………… 1/2 カップ (100ml)
(水でも作れます)
小松菜…………… 2本程度 (きざむ)
スライスチーズ… 2枚 (手でさく)

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量…………… 136kcal
たんぱく質…………… 4.7g
カルシウム…………… 143mg
ビタミンD …………… 0.1μg
ビタミンK…………… 43μg
塩分…………… 0.5g

ポイント

災害時に役立つポリ袋調理をご紹介します。鍋から出したら袋の端をすぐに切っておくのがポイント。小松菜は普通のはさみをつかって切ることができるので、こどもも簡単に作れます。



● 作り方

① ポリ袋に分量のホットケーキミックスと牛乳を入れ、こねるようによく混ぜる。



② 切った小松菜とちぎったチーズをいれて、再度よく混ぜる。



③ 袋の中の空気をぬいて、袋の上をむすぶ。

④ お湯に入れて 20 分間ゆでる。

⑤ 鍋から出して、袋の端をすぐに切っておく（切らないままだと固くなる）。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

