

【料理名】 ポリ袋料理 小松菜入りチーズ蒸しパン			
食品名	1人分	切り方	作り方
ホットケーキミックス	50g		① 袋の中に粉と水を入れて、よくもんで混ぜる。 ② ①に小松菜とちぎったスライスチーズを加えて、包むようにしながら空気を抜いて袋の上をくくる。 ③ 沸騰したお湯の中で20分程度ゆでる。 ④ ゆで終わったら袋に穴を開け、蒸しパンがしぼまないようにする。
水	50ml		
小松菜	30g	みじん切り	
スライスチーズ	1枚		

【料理名】 ポリ袋料理 にんじん入りきなこ蒸しパン			
食品名	1人分	切り方	作り方
ホットケーキミックス	50g		① 袋の中に粉と水を入れて、よくもんで混ぜる。 ② ①にすりおろしたにんじんときなこを加えてさらに混ぜ、包むようにしながら空気を抜いて袋の上をくくる。 ③ 沸騰したお湯の中で20分程度ゆでる。 ④ ゆで終わったら袋に穴を開け、蒸しパンがしぼまないようにする。
水	50ml		
にんじん	15g	すりおろし	
きなこ	小さじ1/2		