

【料理名】 ポリぶくろ料理 ジャム入り蒸しパン		
食品名	1人分	作り方
ホットケーキミックス	大さじ3	① ふくろの中にホットケーキミックスと水を入れて、よくもんで混ぜる。 ふくろの中で生地を広げ、真ん中にジャムを入れて、包むようにしながら空気をぬいてふくろの上をくくる。 ② ふっとうしたお湯の中で20分間ゆでる。 ③ ゆで終わったらふくろの結び目を切り、蒸しパンがしぼまないようにする。
水	大さじ2	
ジャム	小さじ1	

【料理名】 ポリぶくろ料理 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	大さじ3		① ふくろの中にホットケーキミックスと水を入れて、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ぬいてふくろの上をくくる。 ③ ふっとうしたお湯の中で20分程度ゆでる。 ④ ゆで終わったらふくろの結び目を切り、蒸しパンがしぼまないようにする。
水	大さじ2		
にんじん	10g	すりおろす	
きなこ	小さじ1/2		