

ポリ袋で作る非常食レシピ

【甘酒蒸しパン】

材料

- 缶入りや瓶入りの液体甘酒 100g
ホットケーキミックス 100g



作り方

- ①ポリ袋に甘酒とホットケーキミックスを入れ、こねすぎないように合わせる。
- ②混ぜ合わせたら生地を袋の端に寄せ中の空気を抜きながら袋の上の方でしばる。
- ③沸騰したお湯の中へ入れて蓋をし沸騰状態が保てる程度の弱火で35分程度茹でる。
- ④あまりさわらない方がよいが一度裏返しても良い。空気が入って裏返せないこともあるので不安なら茹で時間を少し長くする。
- ⑤茹で上がったら火傷に注意しながらハサミでポリ袋を開く。



ワンポイント

干しブドウを入れると更に美味しくなる。
甘酒缶をフリーズドライ甘酒1/2に代えることができる。
その際は水100mlでフリーズドライを溶かす。

