

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング④⑩

災害食レシピ🍷

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約!



ビタミンA 75mg

目や皮膚の粘膜  
を健康に保つ

にんじん

1人分の栄養量



エネルギー：118kcal

たんぱく質：2.9g

蒸らし後、しぼまないように、すぐに袋を開けて出す。

## ～人参蒸しパン～

### 【材料（2人分）】

ホットケーキミックス	60g
水	大さじ2弱
人参	20g
きなこ	小さじ1弱
ポリ袋（耐熱用高密度ポリエチレン）	1枚

### 【作り方】

1. 分量の人参をすりおろしておく。
2. ポリ袋にホットケーキミックス、きなこ、水、1を入れ、よく揉む。
3. 空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
4. 耐熱皿をひいた鍋に1/2の高さまで水を入れ、沸騰したら弱火にして3を入れ、結び目を蓋から出さず火にかける。
5. 弱火のまま20分程度煮る。火を止め蓋をしたまま5分程蒸らす。

人参のかわりに野菜ジュースを使ってもOK。  
その場合は水を加えず、野菜ジュース  
大さじ3を加えましょう。

