

干し芋とドライフルーツ蒸しパン

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「小麦」「乳」「大豆」
※ドライフルーツ注意

ホットケーキミックス	50g
干し芋	10g
ドライフルーツ	20g
水	50ml

☆作り方

- ① 干し芋を1cm程度に切る。
- ② 炊き出し袋に①、ドライフルーツ、ホットケーキミックス、水を入れてダマが無くなるまで揉みこむ。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋で沈むようにして30分湯煎。（浮いてしまう時は返しながら湯煎する。）

☆栄養価

エネルギー	274	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	2.1	g
炭水化物	61.0	g
食物繊維	2.8	g
食塩相当量	0.5	g



☆ポイント

- ・ 子どもも楽しみながら作ることができる。
- ・ 炊き出し袋を使用しているため、災害時でも作ることができる。
- ・ 蒸しパンの中の具材はその時あるものでアレンジができる。