



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



簡単 ポリ袋クッキング

バナナ蒸しパン



【材 料】大人1人分

ホットケーキミックス	20g
バナナ	40g
牛乳	20g
チーズやナッツ	各3g
	(お好みの量)

※小さじ1 = 5cc
大きじ1 = 15cc
1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

耐熱温度110℃ 湯煎調理に使えます
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

【作り方】

- バナナは、角切りにする。
- 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、袋の上からよく混ぜる。なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら弱火で約12～15分加熱する。

*蒸しパンに入れる材料は、レーズン・ドライフルーツ・チョコチップ・ミックスベジタブルなど、お好みで変えてもいいですね。

*牛乳の代わりに、水を入れても作れます。

<1人分栄養価>

エネルギー：149 kcal たんぱく質：3.9g 脂質：3.8g 食塩相当量：0.3g