



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ^{がくろ}簡単 ポリ袋クッキング



む
バナナ蒸しパン



ざい りょう おとな ぶん
【材 料】大人1人分

ホットケーキミックス	20g
バナナ	40g
ぎゅうにゅう 牛乳	20g
チーズやナッツ	各3g
	(^{この} お好みの ^{りょう} 量)

※小さじ1 = 5cc
大さじ1 = 15cc
1カップ = 200cc



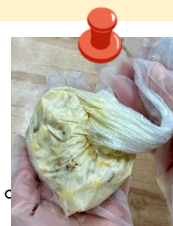
※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚



★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

【作り方】

- バナナは、^{かくぎ}角切りにする。
- ^{こうみつど}高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、^{ぶくろ}袋の上からよく混ぜる。
なるべく^{くうき}空気を抜いて^{ねもと}根本からねじりあげ、^{うへ}上の方で^{むす}結ぶ。
- ^{なべ}鍋に水を入れ、^{そこ}底に^{たいねつ}耐熱の皿を入れる。^{さら}皿の上に^{ぶくろ}ポリ袋を
置いて^おフタをし、^{ふっとう}沸騰したら^{よわび}弱火で約12～15分^{やく}加熱する。



*^む蒸しパンに入れる材料は、^{ざいりょう}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、^{この}お好みで^か変えてもいいですね。

*^{ぎゅうにゅう}牛乳の代わりに、^い水を入れても^{つく}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