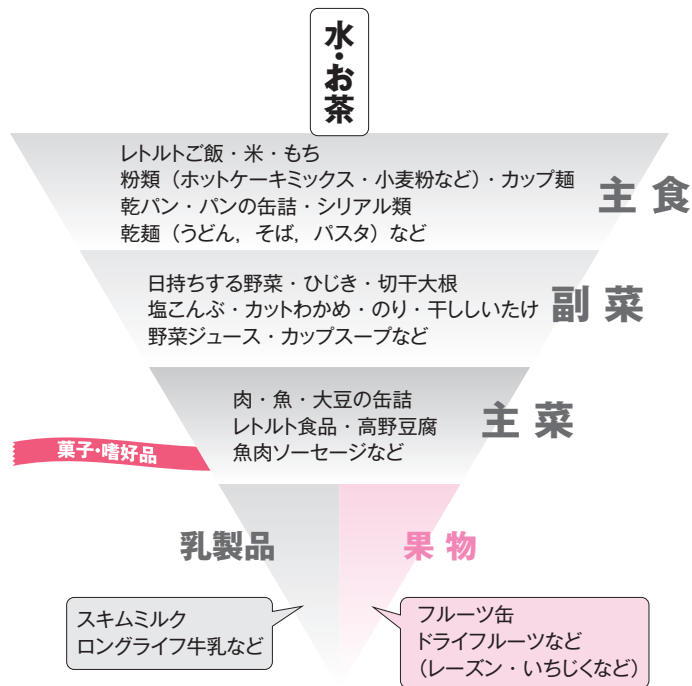


デザート



蒸しパン

材 料	2人分	10人分	50人分
ホットケーキミックス	50g	250g	1250g
スキムミルク	大さじ1	大さじ5	150g
水	40ml	200ml	1ℓ

《作り方》

1. ポリ袋にホットケーキミックスとスキムミルクを加えて合わせ、水を加えてよく混ぜ合わせる。
2. ポリ袋の空気を抜き、袋の口を結んで水を入れた鍋につけて火にかける。
3. 沸騰したら火を弱め、落とし蓋をして約20分煮る。

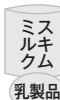
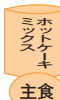
和の食材で きな粉パン

材 料	2人分	10人分	50人分
ホットケーキミックス	40g	200g	1kg
砂糖	大さじ1/2	大さじ2・1/2	約120g
きな粉	大さじ1/2	大さじ2・1/2	75g
豆乳	50ml	250ml	約1.3ℓ

《作り方》

1. ポリ袋にホットケーキミックス、砂糖、きな粉を入れ、空気を含ませるように混ぜ、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
2. 以下は蒸しパンと同じ。 約15分煮る。

主な備蓄品



1人分の栄養価 (蒸しパン)

エネルギー101kcal, たんぱく質2.9g, 脂質1.1g
炭水化物20.2g, 食塩相当量0.3g

★ワンポイント★

- レーズン、チョコチップを入れても美味しくできます。
- ホットケーキミックスの代わりに薄力粉・ベーキングパウダーで作ることもできます。
- もちりとした食感の甘さひかえめな蒸しパンです。

ようかん

材 料	2人分	10人分	50人分
ゆであずき缶	1/2缶 (95g)	2~3缶	2.3kg
砂糖	25g	125g	約620g
水	75ml	約400ml	約3.8ℓ
粉寒天	1/2袋 (2g)	2・1/2袋	50g

《作り方》

1. ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いたら平らにして袋の口を結ぶ。
2. ①のポリ袋を熱湯につけ10分煮る。
3. 袋ごと型に入れて冷やし固める。

洋風にして コーヒー寒天

材 料	2人分	10人分	50人分
コーヒーミックス	1本	5本	25本
水	200ml	1ℓ	5ℓ
粉寒天	1/2袋 (2g)	2・1/2袋	50g
コーヒーフレッシュ	2個	10個	50個

《作り方》

- ※ようかんの作り方と同じ。
(お好みでコーヒーフレッシュをかけてください。)

主な備蓄品



1人分の栄養価 (ようかん)

エネルギー154kcal, たんぱく質2.1g, 脂質0.2g
炭水化物36.5g, 食塩相当量0.1g

★ワンポイント★

- 幼児や高齢者の方には果物ジュースや野菜ジュース、牛乳に代えて作ってもよいです。

りんごのコンポート

主な備蓄品



材 料	2人分	10人分	50人分
りんご	1/2個	2・1/2個	12・1/2個
砂糖	大さじ1	大さじ5	約230g
レモン汁	小さじ1/4	小さじ1強	30ml

《作り方》

1. りんごはくし形に切り、芯を除いて皮をむく。
2. ポリ袋にりんご、砂糖、レモン汁を入れ、混ぜてから袋の空気を抜いて結ぶ。
3. 静かに沸騰した湯でひっくり返しながら約30分煮る。



★ワンポイント★

- 果物が柔らかく食べられます。
- お皿などを落とし蓋にすると、りんごが均一に加熱されます。
- 幼児から高齢者まで食べられます。

1人分の栄養価

エネルギー49kcal, たんぱく質0.1g, 脂質0.1g
炭水化物13.4g, 食塩相当量0.0g

主食

主菜

副菜

汁物

デザート