

☆アイリスがおすすめするポイント

副菜としましたが、主食にしてもよいお料理です。ホットケーキミックスで作りますから、備蓄しておくとお助かりますよね。



【材料】

- ホットケーキミックス 100g
- 水（あれば牛乳・豆乳） 100g



【作り方】

- ① すべての材料をポリ袋に入れます。
- ② 袋の上から良くもんで混ぜます。
※ 小麦粉ほど玉にはなりません、できるだけ玉が残らないように気をつけましょう。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかりしぼります。
- ④ 沸騰したお湯の中に入れて10分ほど加熱します。
- ⑤ 10分たったら上下ひっくり返してさらに10分加熱します。
※ やけどしないように気を付けましょう。
- ⑥ 袋から出して、出来上がりです。



☆ちょっと一言

今回はホットケーキミックスだけでしたので、甘さ控えめです。甘い方が良い方は、砂糖やはちみつを入れてください。また、バナナやフルーツ缶、コーン缶等を入れてみるのもおすすめです。水や牛乳の代わりに野菜ジュース等も使ってみると面白いです。お子さんといっしょにいろいろな蒸しパンを一度に作って食べ比べてみてください。