

## ☆アイリスがおすすめするポイント

避難所の支援物資で一番多いのが「アンパン」です。もちろん「アンパン」もおいしいですが、目先を変えて「アンパンがゆ」がおすすめです。



## 【材料】

- ・アンパン 1個
- ・水（又は牛乳・豆乳） 100g



## 【作り方】

- ① アンパン1個を適当な大きさにちぎってポリ袋に入れます。
- ② ポリ袋に水または牛乳か豆乳を入れ、少しもみます。
- 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 沸騰しているお湯に入れて15分ほど加熱します。
- ⑤ 袋から出して、出来上がりです。



## ☆ちょっと一言

アイリスでは試しにいろいろなパンで試してみました。「ジャムパン」もおいしかったです。「クリームパン」はちょっと(?)でした。見た目はちょっと引きませんが、味はなかなかのものです。高齢の方のおやつや赤ちゃんの離乳食にもなると思います。何パンがいいか家族で投票するのも楽しそうですね。