

## スイーツ

### 蒸し菓子

| 材 料 (4人分)   | 分 量            |
|-------------|----------------|
| 災害用炊飯袋      | 1 枚            |
| 輪ゴム         | 1 本            |
| だんごの粉       | 60 g           |
| さらしあん       | 30 g           |
| ベーキングパウダー   | 3 g            |
| 卵           | 1 個 (Lサイズ)     |
| 牛乳          | 50m l          |
| 砂糖          | 50 g           |
| 長芋          | 50 g           |
| サラダ油        | 大さじ 1/2        |
| 塩           | 1 g<br>(ひとつまみ) |
| あれば、<br>甘納豆 | 大さじ 1          |



#### ポイント！

蒸し菓子は、長芋が入っているので生地が柔らかく、作る前に袋に入れるのが大変ですが、味は抜群に美味しいです。試食すると子供から大人まで大好評でした。長芋はすり下ろしますが、後はすべての材料を混ぜて、災害用炊飯袋に入れてゆでるだけです。

ベーキングパウダーで膨らみますので失敗も少ないです。

ぜひ一度、作ってみてください！



## <作り方>

- ① 長芋をすり下ろす。
- ② ボールに材料を入れて混ぜる。
- ③ 災害用炊飯袋に生地を入れて、空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ④ 鍋に入れて30分程度ゆでる。
- ⑤ 災害用炊飯袋から出し、適当な大きさに切り、皿に盛り付ける。



防災食づくり講習会では、炊き出し用の大きな鍋を使ってゆでています。