

スイーツ

トロピカルフルーツケーキ

材 料（1人分）	分 量
災害用炊飯袋	1枚
輪ゴム	1本
トロピカルフルーツ缶	1缶（固形量140g）
卵	1個（Lサイズ）
ホットケーキミックス	150g
サラダ油	大さじ2強



<作り方>

- ① トロピカルフルーツ缶のフルーツを1cm位に切る。
- ② ①のフルーツ、汁も全部ボウルに出す。
- ③ 卵を割りほぐし加える。
- ④ ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ⑤ サラダ油を入れて混ぜる。
- ⑥ 災害用炊飯袋に生地を入れてしっかりと空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ⑦ 鍋で30分程度ゆでる。
- ⑧ 袋から出して、人数分に切り分け盛り付ける。

