

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 (ひとつまみ)
あれば、 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きます。