

## スイーツ

レシピ動画はコチラ→  
(YouTube)



### 金時豆と豆乳のケーキ

材 料 (1人分)	分 量
災害用炊飯袋	1 枚
輪ゴム	1 本
金時豆	1 袋
豆乳	130m l
ホットケーキミックス	150 g



#### <作り方>

- ① 災害用炊飯袋にホットケーキミックスと金時豆、豆乳を入れてしっかり混ぜる。
- ② 空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋で30分程度ゆでる。
- ④ 袋から出して、食べやすい大きさに切り分け盛り付ける。

