

災害時ポリ袋で作るココア蒸しパン



材料

手作りホットケーキ MIX・・・150g
ココア・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1～2杯程度
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 5～10g
水または牛乳でも OK・・・・・・150ml程度
※豆乳 150ml程度でも OK

手順

1. すべての材料をポリ袋に入れ、口を縛り、もみもみして混ぜる
2. 鍋に湯を沸かし、鍋肌にポリ袋がくっつかないようにして
浮かせ、30～40程度茹でる
3. 袋から取り出して、ちぎって食べる

※鍋で茹でる時、菜箸の両端を輪ゴムで止め、箸の中程にポリ袋の縛った結び目をひっかけるように挟み、鍋の端に菜箸を橋渡ししておくと便利です。