



四街道市男女共同参画
フォーラム実行委員会

蒸しパン

材料(げんこつ2つ分)

- ・ホットケーキミックス・・・100g
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・水・・・80cc

※砂糖・サラダ油がなくても作れる

※ホットケーキミックス200g/1袋
を使う時は袋半分

150g入りの袋も袋半分(75g)

水は75cc程

※卵1個加えてもOK

(その際は水50cc)

作り方

- ・材料をすべて袋に入れる
- ・袋の外から、しっかりと混ぜる
- ・袋の中の空気を抜きながら、上の方を結ぶ(蒸しパンが膨れるため)
- ・湯煎(20~30分中火)

アドバイス

- ・干しブドウや豆を入れるとその周りだけが煮えにくい
- ・ココア、抹茶、コーヒー等の粉を混ぜるのはOK