

『ハイゼックスでご飯を炊いてみよう～防災を考える～』試験調理その4

基本、お米を炊く物なのですが、他の調理にも活用できます。

① チョコ蒸しパン

○ホットケーキミックス 100g

○水 80cc

○チョコレート 30g

- ・ハイゼックスにホットケーキミックスと水を入れ、よく混ぜる。
- ・適当な大きさに割ったチョコレートを加えよく混ぜる。
- ・沸騰した鍋で40分間茹でる。



感想

- ・袋に入れるときに“ジョウゴ”の様な物があると入れやすいと思います。
- ・チョコ以外にもジャムやココア等いろいろアレンジができそうですね。
- ・ボリュームもあり子供も喜びそうですね。

※災害時は、軽量カップ、ジョウゴの代用品としてペットボトルが使えるですよ！