



packcooking mamaの

災害時にも役立つパッククッキング

レシピ

☆湯せんで簡単♪

ふわふわカンパンフディングと 食パンフディング

準備するもの

厚さ 0.01mm 以上の高密度ポリエチレン製食品用ポリ袋

熱湯で使用できる耐熱皿

(ステンレス製のザルでも代用可能)

鍋、トング、ボウル、泡立て器



材料

カンパン 9個

食パン 5枚切り 1/2枚

卵液
牛乳 150cc
砂糖 大さじ3
たまご 1個

シナモンシュガー(お好みで)



- ① たまご 1個に砂糖大さじ3を入れて混ぜ、牛乳150ccを少しずつ加えながらさらに混ぜて卵液を作る
- ② 食品用ポリ袋にカンパン9個と卵液約半分を入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結び、1時間カンパンをふやかす
- ③ 別の食品用ポリ袋に小さく切った食パンと残りの卵液を入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結び、カンパンと同じように1時間ふやかしておく
- ④ お湯を沸かしたお鍋に耐熱皿(もしくはステンレスザル)を入れ、②③を15分間湯せん
<耐熱皿を使用する場合は、破損を避けるために急激な温度差にならないよう注意してください>
- ⑤ 15分たったら火を止めて、余熱でさらに10分間火を通す

鍋底や鍋肌に
袋が直接当たら
ないように注意!



一般社団法人

災害食レシピ推進委員会



<https://www.facebook.com/packcooking>



@packcooking_hirao



パッククッキングママ

