



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♪さつまいも クリームでモンブランパフェ



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、大さじ、100円ショップの絞り袋、すりこぎ

材料 さつまいもクリーム

- さつまいも 中1本(約 190g)
- 砂糖 大さじ1
- 牛乳 約 50cc

材料 モンブランパフェ(2~3皿分)

- 市販のホイップクリームと小さく切ったカステラ 適量



★さつまいもクリーム

- 皮をむいたさつまいもを2~3ミリの厚さに切り、5分間水にさらします
- 食品用ポリ袋にさつまいもと砂糖を入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結びます
火の通りをよくするために、さつまいもは袋の中でできるだけ重ならないように広げます
- 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②を15分間湯せんします
フタがある場合はフタをして湯せんすると熱が逃げにくくなります(フタは少しずらして空気を逃がしてください)
<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>
- 15分たったら火を止めて、余熱でさらに15分火を通します
- 余熱が終わったら鍋から袋を取り出して、すりこぎなどをつかって袋の上からさつまいもをよくつぶし、牛乳を少しずついれながら固さを調整します(絞り袋を使うのでやわらかめがおススメです)
- ポリ袋の角を切って、100円ショップで購入した絞り袋にさつまいもクリームを移します
- 絞り袋の上から、さらにすりこぎ等を使って細かいつぶをつぶします →
- グラスにカステラ、ホイップ、カステラ、ホイップの順に重ね、最後にさつまいもクリームをしぼり入れて、上からカステラ1切れを飾ると完成!冷やして食べるのがおススメです

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

