

# 防災食 小倉ういろう



小豆でたんぱく質や食物繊維がとれます。

## 【材料】

(4人分)

小麦粉 ……50g

ゆで小豆缶(砂糖入り) ……100g

水 ……130ml

## 【作り方】

① ポリ袋に材料をすべて入れ、よくもみ混ぜ、口を結び、湯せんで10分程加熱する。



② 新聞紙などで筒状に形を整えながら冷ます。

## 【ポリ袋調理の注意点】

- ◇食品用のポリ袋(厚さ0.01mm以上の高密度ポリエチレン製)を使用する。
- ◇ポリ袋が浮かび上がらないようにしっかりと空気を抜き、熱で膨張した水蒸気による破裂を防ぐために袋の上の方で縛る。
- ◇ポリ袋が鍋底に触れ、溶けたりしないように、耐熱皿を敷く。

## 【1人分の栄養量】

エネルギー	: 94kcal	たんぱく質	: 2.1g
脂質	: 0.3g	炭水化物	: 21.8g
食物繊維	: 1.2g	食塩相当量	: 0.1g