



# 災害時タンパク質補給に

## ホットケーキミックス 蒸しパン



①



③



④



⑥

今回紹介するのは、ホットケーキミックスで作る蒸しパン。生地は甘さと魚肉ソーセージのうま味が相性バッチリです。食品用耐熱ポリ袋に材料を入れて混ぜるので、洗い物が少ないです。常温保存OKの魚肉ソーセージは、災害時のタンパク質補給に役立ちます。

① 食品用耐熱ポリ袋の口を広げ、器のふちにかぶせるようにセットし、卵を割り入れる。  
② 袋の真ん中を持ち、上下に振って卵を混ぜる。

③ ②にホットケーキミックスを入れ、袋の真ん中を持って振り混ぜる。だまにならないよう時々指でもむ。  
④ 袋の空気を抜くようにして口を結ぶ。キッチンバサミで袋の角を約2ミリカットして絞り口を作る。  
⑤ カップケーキ型を小鉢に入れる。④の生地をカップ型の半分ぐらいまで絞り入れる。魚肉ソーセージを食べやすい大きさにちぎり、生地に軽く埋める。

⑥ フライパンに1〜2センチの水を入れて⑤をフライパンのフチに付かないように並べ、ふたをして中火にかける。沸騰したら火を弱め12分蒸す。水がなくならないよう注意。生地につまようじを刺して生地が付かなければできあがり。

【ポイント】  
食べ応えがあり、しっかりエネルギーを取れます。具はレーズンやチョコレート、ゴマもおいしいです。  
(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

### 材料 (カップケーキ型(8号)7個分)

- ホットケーキミックス…150g
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ2
- サラダ油…大さじ2
- 牛乳…計量カップ半分弱(90g)
- 魚肉ソーセージ…1本

### 用意するもの

- カセットコンロ
- カセットガス
- フライパン(直径26センチ)、ふた
- 食品用耐熱ポリ袋
- 計量カップ
- 計量スプーン
- キッチンばかり
- カップケーキ型※おかずカップでも作れます
- ケーキ型を入れる小鉢(直径8センチ程度)
- 器
- つまようじまたは竹ぐし

『ちびまる子ちゃん』『コジコジ』『もものかんづめ』。本展覧会では、まんが家、エッセイスト、作詞家、脚本家といくつもの顔を持ち、新しいキャラクターやエッセイを次々と世に送り出した稀有のアーティスト、さくらももこのいまなお輝き続けるその全魅力に迫ります。約三〇〇点のカラー原画や直筆原稿を一堂に展示。描くことと書くことを楽しみつくし多忙を極める一方、季節のうつろいや小さな日常をこよなく愛したさくらももこの世界をぜひお楽しみください。

2026 4.18(土)~6.21(日)

開館時間 9:30から17:00 発券は16:30まで 休館日 月曜日 ただし5月4日(祝)は開館

観覧料 前売/一般 1,400円(1,600円) 前売/小中高生 600円(800円)

お得に観覧できる 好評販売中 前売券 ~4/17(金)まで

東北歴史博物館、アソビュー!、ローソンチケット(Lコード:23014)、セブンチケット(セブンコード:113-419)、ファミリーマート(Funity)、藤崎、河北新報販売店

主催 東北歴史博物館、河北新報社、仙台放送 企画 集英社、朝日新聞社 協賛 TOPPANクロレ 協力 三菱ケミカルグループ、S Bird Promotion 後援 多賀城市、多賀城市教育委員会、多賀城市観光協会、多賀城・七ヶ浜商工会、NHK仙台放送局、tbc東北放送、ミヤギテレビ、khb東日本放送、エフエム仙台、朝日新聞仙台支局、毎日新聞仙台支局、読売新聞東北支局、宮城ケーブルテレビ株式会社



東北歴史博物館 TOHOKU HISTORY MUSEUM

〒985-0862宮城県多賀城市高崎1-22-1 TEL 022-368-0106 Eメール: thm-service@pref.miyagi.lg.jp

https://www.thm.pref.miyagi.jp/



さくらももこ展

©さくらももこ ©さくらプロダクション