



第2ブロック(花畑・西花畑・柏原・鶴田・老司・東花畑)

<防災 非常食作り> ポリ袋と鍋一つで作る【レシピ】

○甘酒蒸しパン(2個分)

「材料」フリーズドライ甘酒・・・1個(13.5g) 水・・・100ml
ホットケーキミックス・・・100g ポリ袋・・・2枚

「作り方」①ポリ袋を2枚用意、それぞれにフリーズドライ甘酒1/2個、水を水を50mlずつ入れて溶かす。

②フリーズドライ甘酒が溶けたらホットケーキミックスを50gずつ加えこねすぎないように混ぜ合わせる。

③混ぜ合わせたら生地を袋の端の方に寄せ、中の空気を抜きながら袋の上の方でしぼる。

④沸騰したお湯の中に入れて蓋をし、沸騰状態が保てる程度の弱火で30分程度茹でる。*時々裏返すと熱が均等に入る

⑤茹で上がったたら、やけどに注意しながらポリ袋を開く。適宜に切る。

○さんま蒲焼の卵とじ(2人分)

「材料」さんま蒲焼き缶・・・1缶 卵・・・2個 三つ葉・・・少々

「作り方」①鍋にさんま蒲焼き缶と缶汁、それに水を加えて火にかける。

②卵を割り入れ、ざっくり混ぜて30秒ほど待ったら火を消す。あとは余熱。最後に4cm程度に切った三つ葉を散らす。

○乾パンのマシュマロバー(2人分)

「材料」乾パン・・・50g マシュマロ・・・50g
アーモンドフィッシュ・・・10g ポリ袋・・・1枚

「作り方」①ポリ袋に乾パンを入れ、麺棒で荒く砕く。(ポリ袋に穴をあけない)

②①のポリ袋にマシュマロを加え、ポリ袋の口を縛る。

③②を沸騰したお湯の中に入れて、マシュマロが溶けるまで2~3分程度茹でる。

④お湯から取り出したたら、袋のまま中身をよく混ぜ合わせ、薄く延ばす。*タオルに包むなどしてやけどに注意する。

