

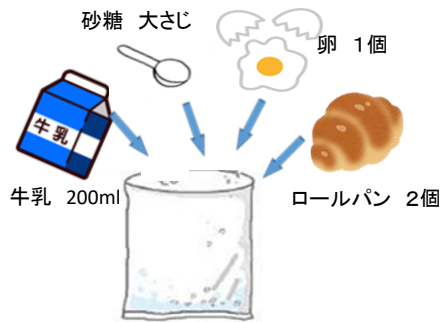
非常食レシピ



- ① ポリ袋は食品用の耐熱温度100℃以上の強化ポリエチレン製のものを用意しておきます
- ② 鍋底にポリ袋が直接当たらないように皿などを鍋に置いてから加熱し、できるだけポリ袋が鍋肌に当たらないよう気をつけます

◆パンフディング

卵 1個
牛乳 200ml
砂糖 大さじ2
レーズン入りロールパン 2個



①材料をすべてポリ袋に入れ、ポリ袋の外側からよくもみ、シェイクした後、ロールパンを一口大にちぎって入れる



②ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結ぶ



③鍋に湯をわかし、②を入れて中火で10～15分加熱する