

非常食レシピ

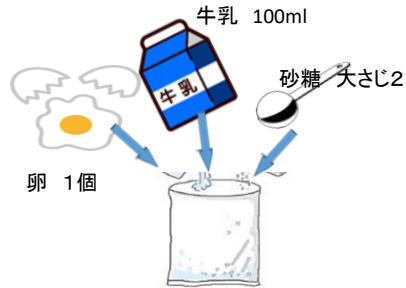


- ① ポリ袋は食品用の耐熱温度100℃以上の強化ポリエチレン製のものを用意しておきます
- ② 鍋底にポリ袋が直接当たらないように皿などを鍋に置いてから加熱し、できるだけポリ袋が鍋肌に当たらないよう気をつけます

◆パックフリン

卵
牛乳
砂糖

1個
100ml
大さじ2



- 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、シェイクする



- ②ポリ袋の空気をできるだけ抜いてしっかり結ぶ



- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて中火で10～15分加熱する