

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

※材料の★は省略・変更してもよい

◆ さばカレー

- | | |
|---------------|------------|
| さば水煮缶 | 1 缶 |
| ★ミックスビーンズ (缶) | 大さじ3 (45g) |
| カレールウ | 20 g |
| 野菜ジュース | 100ml |
| ★トマトケチャップ | 大さじ1 |
| (水 | 50ml) |



①材料をすべて
ポリ袋に入れる



②ポリ袋の空気を
できるだけ
抜いてしっかり
結ぶ



③鍋に湯を沸かし、
②を入れて20分
加熱する