

備蓄品を使った料理

・アイラップで豆乳蒸しパン

材料・・・ホットケーキミックス 100 g

豆乳 100 ml

乾燥バナナチップ お好みの量

これらの材料をアイラップに入れて混ぜ、
25分間湯せんで火を通すと完成します！

豆乳の味を変えることでいろんな味の蒸しパンが作れます！

！ 鍋底にお皿を敷く、空気をしっかり抜いて上で水が入らないように

しっかり結ぶことがポイントである！

アイラップを使用することで洗い物が減り、貴重な水を必要最低限に抑えることができる。
そしてアイラップは耐熱性にも特化しているため災害時にとっても役に立ちま



・じゃがりこでポテトサラダ

材料・・・じゃがりこ 1箱

お湯 150 c c

チーズお好み量 (粉でも可能)

塩コショウ 適量

じゃがりこにチーズと沸騰させたお湯を入れて
ふたを閉めて3分間蒸して混ぜて完成！！

