

## 【第二弾】ポリ袋でむしパンを作ってみた【簡単非常食】



### 【準備品】

- ・カセットコンロ
- ・食品用耐熱袋
- ・なべ
- ・水
- ・ホットケーキのもと
- ・大皿（鍋に入るサイズ）



① 袋に『ホットケーキのもと (150g)』と『水(130cc)』を袋に入れてよくもむ



② 空気をぬいて先端を結ぶ



③ 袋が鍋底に触れないように鍋に大皿を入れて沸騰した後、弱火で30分ゆでる  
※お米も一緒に炊くことができます！



④ 簡単！美味しい！汚れない！三拍子揃ってできあがり♪



おまけ  
水以外でもできます！  
コーヒー、オレンジジュース  
野菜ジュースなどでも美味！

※お米の炊き方は、第一弾『ポリ袋で米を炊いてみた』はNo.95（令和5年3月号）のぬくぬくに掲載しています。そちらも是非参考にしてください！



メモ 停電、断水時には卓上コンロ、食品用耐熱袋、水を用意しておくことが大切です