

ポリ袋で作る非常食レシピ

【ねぎの味噌汁】

材料 1人分
ねぎ 1/3本
味噌 18g
水 200cc
和風だし 少々



作り方

- ①二重にした袋に材料を全部入れ袋の空気を抜く。
- ②沸騰したお湯の中に入れ30分煮る。
- ③出来上がり



ワンポイント

ねぎの代わりに麩・乾燥わかめ等を使っても美味しくできる。
気持ち薄味に作って後で自分の好みに調整すると良い。
水200ccはお椀一杯分。