

# ポリ袋で作る非常食レシピ

## 【カップケーキ】

材料 5個分  
薄力粉 100g  
ベーキングパウダー 5g  
砂糖 50g  
塩 少々  
たまご 1個  
牛乳 100cc  
レーズン 少々



### 作り方

①粉ものだけを袋に入れよく混ぜ合わせる。  
たまご・牛乳を入れて更に混ぜ合わせる。

②袋の端を破いて紙コップに分け入れる。

③レーズン等をトッピングしポリ袋に  
一個ずつ入れ袋の角に寄せる。

④倒れないように袋の先端をまとめて  
軽く縛り、30分煮る。



### ワンポイント

- ・袋物の混じりが成功の最大のポイントなので時間をかけて袋の角も良く混ぜ合わせる。
- ・たまごがなくてもできるし、牛乳の代わりに粉末ミルクを使ってもできる。
- ・紙コップがない場合はポリ袋ごと似てもできる。