

# ポリ袋で作る非常食レシピ

## 【プレーンオムレツ】

### 材料

たまご Lサイズ2~3個

塩 少々

胡椒 少々

豆乳 大さじ3

### 作り方

- ①すべてをポリ袋の中に入れる。
- ②ポリ袋の縛った部分を上向きにして5分から10分湯せんにかかけ、周りが固まったら出来上がり。



## 【鶏ハム】

### 材料

鶏むね肉 1枚

塩 小さじ1/2

胡椒 少々

酒 大さじ2

### 作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れ口を結び揉みこむ。
- ②熱湯にポリ袋ごと入れ時々ひっくり返しながらか弱火で20分茹でる。

