



packcooking mamaの

災害時にも役立つパッククッキング

レシピ

☆湯せんで簡単♪

カスタードクリームと

焼かない焼きりんご

準備するもの

厚さ 0.01mm 以上の高密度ポリエチレン製食品用ポリ袋

熱湯で使用できる耐熱皿

(ステンレス製のザルでも代用可能)

鍋、トング、ボウル、大さじ

材料 カスタードクリーム

たまご 1個

砂糖 大さじ4

薄力粉 大さじ2

牛乳 200cc

材料 焼かない焼きりんご

りんご 1個

砂糖 大さじ2

レモン汁 大さじ1



★カスタードクリーム

① ボウルにたまご1個と砂糖大さじ4を入れて混ぜ、薄力粉大さじ2、牛乳 200cc を加えてさらに混ぜる

※混ぜるときは大さじを使用。泡だて器は特に必要ありません。

※災害時でボウルが無いときには、袋に直接材料を入れて手でよくもみ混ぜてください

② 食品用ポリ袋に①を入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結びます

③ お湯を沸かしたお鍋に耐熱皿(もしくはステンレスザル)を入れ②を4分間湯せんします

<耐熱皿を使用する場合は、破損を避けるために急激な温度差にならないよう注意してください>

④ 4分たったら袋を取り出し、袋の上から材料をよく混ぜて鍋に戻します

⑤ 1分湯せんして取り出し袋の上から混ぜるを3回繰り返すと完成です

鍋底や鍋肌に
袋が直接当たら
ないように注意!

★焼かない焼きりんご

りんご1個の芯を取って八つ切りにし、皮にプスプスとつまようじなどで穴を開けて、砂糖、レモン汁と一緒に

袋に入れ30分湯せんしたら完成♪



一般社団法人

災害食レシピ推進委員会



<https://www.facebook.com/packcooking>



@packcooking_hirao



パッククッキングママ

