

★ポリ袋を使った防災食

～高野豆腐マーボー～

材 料	1 人 分
ひとくち高野豆腐	6 個
水	80m l
麻婆豆腐の素 (レトル)	1/3 袋



【作り方】

- ① ポリ袋に、ひとくち高野豆腐、水、マーボー豆腐の素を入れて、空気をぬいて袋の上部をしぼる。
- ② 鍋に湯を沸かして皿を敷いて、①を入れ、5分ほど加熱する。
- ③ 袋ごと紙コップの中に入れていただく。

☆レトルトのマーボー豆腐の素は3人分用になっていることが多いので、3人分で作ることをおすすめします。

☆ご飯の上にのせるとマーボー丼になります。

★ポリ袋を利用して調理する時は、ポリ袋が破れないように注意が必要です。

ポイント

- ・なべ底にお皿やクッキングペーパーを敷く。
- ・なべの側面にポリ袋が触れないように菜箸などで固定する。

