

ローリングストックで パパッとつくろう

ポリ袋で
混ぜるだけ！



♪ 缶詰活用！災害時も普段も楽々クッキング ♪

ポリ袋がボウルのかわり、包丁もまな板もいらない、洗い物也没有せん！

ひじきと豆のサラダ（作りやすい分量）



ポリ袋に入れ
たところ



袋のそこから
持ち上げて
混ぜる

【材 料】

ゆでひじき	1 缶
ツナ缶	2 缶
ミックスビーンズ	1 缶
ポン酢しょうゆ	大きじ1

【作り方】

ポリ袋に材料をすべて入れてよく混ぜる。



豆の冷製スープ（2人分）



大豆をポリ袋に
入れて缶で
押しつぶす



野菜ジュースを
加えて混ぜる

【材 料】

ゆで大豆	1 缶
野菜ジュース	2 本
カレー粉	小さじ1
塩	少々
カンパン	適量

【作り方】

- 1) ポリ袋に大豆を入れて缶で押しつぶす。
- 2) 野菜ジュースを加え手混ぜる。
- 3) カレー粉と塩を加え、カンパンを砕いてのせる。



カンパンあんこデザート（4～6人分）



ポリ袋に入れて
砕く



ゆで小豆を加えて
混ぜる

【材 料】

カンパン	12～15個
ゆで小豆	1パック
きなこ	適量

【作り方】

- 1) ポリ袋にカンパンを入れて手や缶で押しつぶす。
- 2) ゆで小豆を加えて混ぜる。
- 3) 1を6等分して、きなこをかける。

