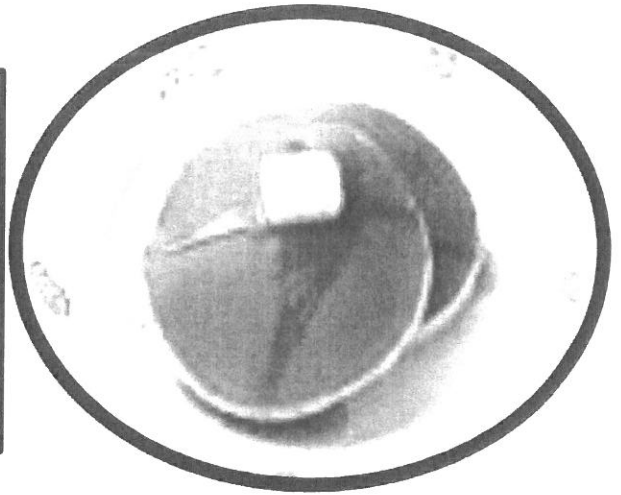


お手軽ケーキ

材料

水	160cc
ココア	40g
ドライフルーツ	少々
ホットケーキミックス	280g
油	少々
はちみつ	少々



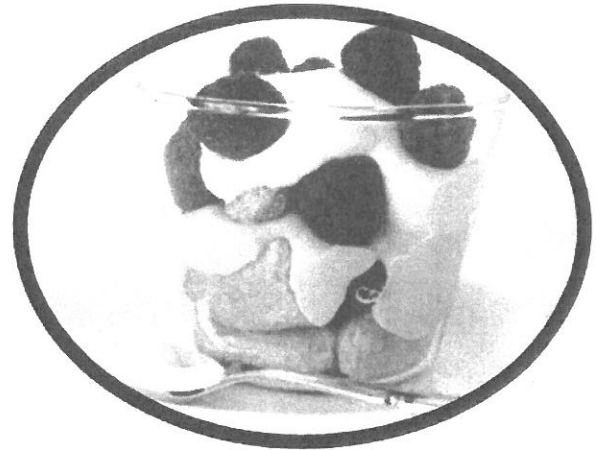
作り方

- ①ココアの粉末とホットケーキミックスを混ぜる。
- ②ココアとホットケーキミックスの中に水を入れて混ぜる。
- ③ドライフルーツを入れて混ぜる。
- ④フライパンに油を引き、ホットケーキを作るように、少しあつめに焼く。
- ⑤はちみつをかけて完成！

乾たんパフェ

材料（3人分）

乾パン	9枚
フルーツ缶	1缶
ドライフルーツ	適量
コーンフレーク	適量
スキムミルク	適量



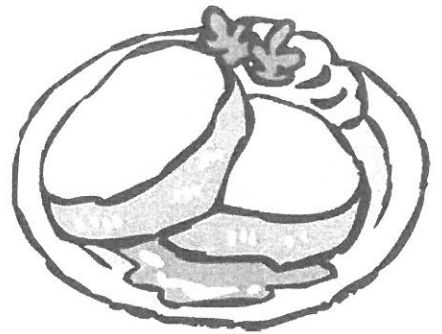
作り方

- ①乾パン2枚をビニール袋に入れて細かくつぶしたものとコーンフレークをコップの中に入れる。
- ②その上にフルーツ缶のフルーツとドライフルーツをのせる。
- ③さらに乾パン1枚をビニール袋に入れて細かくつぶしたものとコーンフレークを上のにのせる。
- ④その上にフルーツ缶のフルーツとドライフルーツをのせる。
- ⑤フルーツ缶の汁にスキムミルクをいれてかきまぜ、ソースを作る。
- ⑥ソースをかけてできあがり。

サバキャントースト

材料 ※1人分 一人ずつ作る

- ・食パン 1枚
- ・スキムミルク スプーン2杯
- ・スティックシュガー 1本
- ・お湯 140ml
- ・サラダ油 スプーン1杯
- ・はちみつ お好み



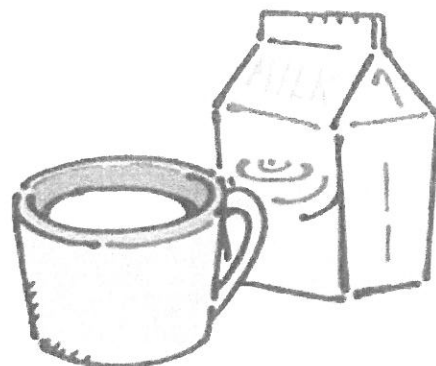
作り方

1. 食パンを9等分する。
ぶくろ
2. ビニール袋にスキムミルク、スティックシュガー、お湯を入れてま混ぜる。
3. 食パンをビニール袋ぶくろに入れる。
(※食パンをつぶさない！)
4. フライパンに油を入れて、中火であたためる。
5. フライパンで食パンを焼く。
6. 両面にこげ目がついたらできあがり
7. お好みではちみつをかける。

サバキャンミルク

材料（1班分）

- | | |
|----------|-----------|
| ・ スキムミルク | 大さじ4×人数分 |
| ・ きなこ | 大さじ2×人数分 |
| ・ はちみつ | 適量 |
| ・ 水 | 180cc×人数分 |



作り方

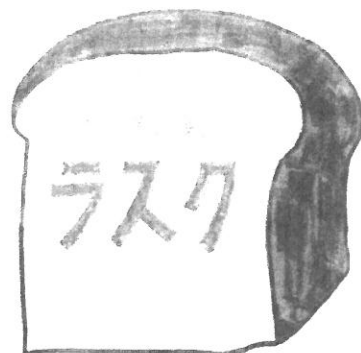
1. お湯を沸かす。
2. きなこを入れて混ぜる。
3. スキムミルクを入れて混ぜる。
4. 注ぎ分ける。
5. はちみつを入れて味をととのえる。

完成！

サバイバルシュガーラスク

材料（1班分）

食パン	2袋
砂糖	一枚につき大さじ2
オリーブオイル	一枚につき大さじ2



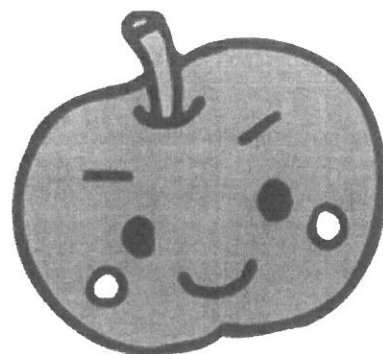
作り方

- ①食パンをサイコロ状に切る
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ熱する。
- ③食パンを入れ中火で炒める。
- ④焦げ目が付いてきたら砂糖を入れて砂糖がとけたら出来上がり

焼きりんご

材料 3人分

・りんご 1こ
・アルミホイル



作り方

1. りんごを水でよく洗い、水気をとる。
2. スプーンでりんごのしんをとる。
3. アルミホイルで、りんごをすき間のないようにピタッとくるむ。
4. さらに、もう1枚アルミホイルでくるむ。
1枚目のとじたところをかくすように。
5. たき火に投入。30分くらい焼く。
6. できあがり。仲良く食べてね。
焼きマシュマロといっしょにどうぞ。

ビニールDE焼きそば

材料（1人分）

インスタント焼きそば
（乾麺）

ちくわ（小1本）

キャベツ（2～3枚）

水 （200cc）



作り方

① 野菜を火が通りやすいようにカットする。

② カットした材料と乾麺を、ビニール袋に入れ水をそそぐ。

※乾麺を入れる時にビニール袋に穴が開かないように注意する。

③ ボールに水をはり、ビニールを水につけながら、空気を抜き、口を固くしばる。

※全体に水分が行き渡るようにする。

④ ③を沸騰したお湯に入れ、15分
ボイルする。

⑤ ビニールを取り出し、口をはさみでカットし、
もう一つの皿に移す。

⑥ 粉末ソースと青のりをかけて
出来上がり。



※鍋のそこにはカレー皿を敷きましょう。
（袋が破ける可能性があるため）

ビニールDEスープ

材料（1人分）

- | | |
|---------|--------|
| • じゃがいも | 適量 |
| • 大根 | 適量 |
| • 人参 | 適量 |
| • コンソメ | 1 / 2個 |
| • 水 | 150cc |



作り方

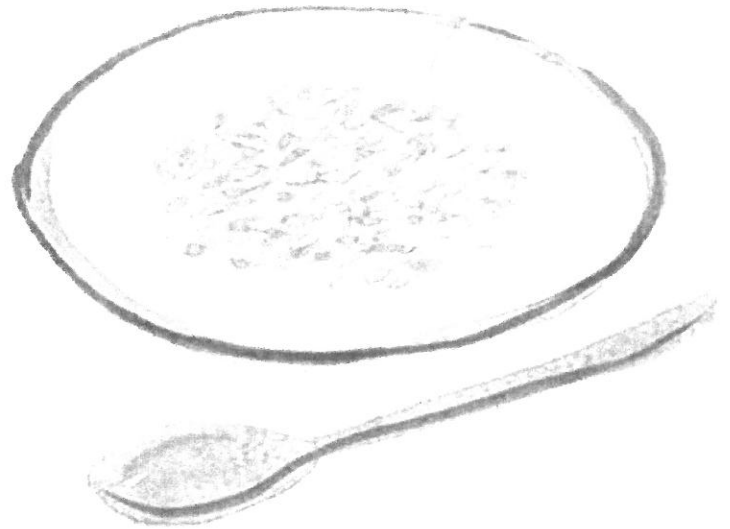
1. 野菜を食べやすい大きさ（小さ目）に切る。
2. 二重にしたビニール袋に材料を入れる。
3. 沸騰したお湯の中に入れて30分煮る。
4. お好みで塩コショウをふりかけて

完成！

ビニールDEチーズカレーリゾット

材料（1人分）

米（0.5合）
水（約210ml）
丸鶏がらスープ（小さじ1.5）
カレー粉（大さじ1.5）
粉チーズ（適量）
人参（半分）
玉ねぎ（半分）
マグロ缶（半分）



作り方

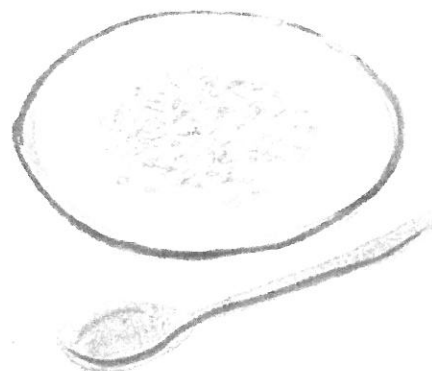
- ①鍋に皿を敷いてお湯を沸かす。
- ②ビニールを2枚重ねる。
- ③ビニールに米を入れて水を入れる。
- ④鶏がらスープ、カレー粉、チーズを入れる。
- ⑤玉ねぎ、人参を細かく切って入れる。
- ⑥マグロ缶を入れる。
- ⑦ビニールの空気をできるだけ抜いてひねり、軽く結ぶ
- ⑧沸騰したお湯に入れてふたをし40分待つ。
- ⑨できたらビニールのまま食べる。

※鍋のそこにはカレー皿を敷きましょう。
（袋が破ける可能性があるため）

ビニールDE炊き込みごはん

材料（1人分）

- | | |
|--------|--------|
| ・米 | 紙コップ1杯 |
| ・水＋汁 | 紙コップ1杯 |
| ・好みの缶詰 | 1個 |
| ・ビニール袋 | 1枚 |



作り方

- ①鍋に皿を敷いてお湯を沸かしておく
- ②ビニールを2枚重ねる
- ③ビニールに無洗米を入れて水を入れる
- ④缶詰の具材を入れ混ぜる
- ⑤ビニールの空気をできるだけ抜いて結ぶ
- ⑥沸騰したお湯に入れて蓋をして40分待つ
- ⑦ビニールをはさみで切って皿に盛る
- ⑧軽にかき混ぜたら出来上がり

※鍋のそこにはカレー皿を敷きましょう。
（袋が破ける可能性があるため）

ビニールDEレトルトリゾット

材料（1人分）

- | | |
|---------|--------|
| ・米 | 0.5合 |
| ・水 | 約200ml |
| ・レトルト〇〇 | 1／2袋 |



作り方

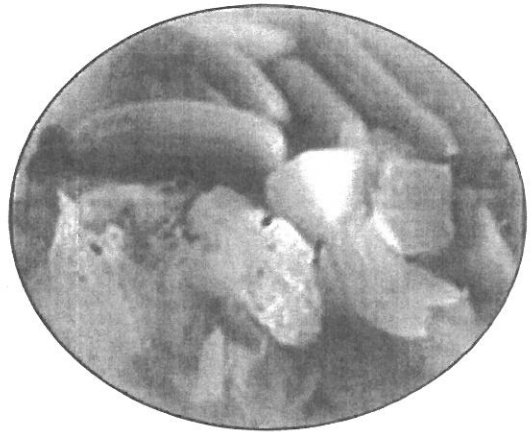
- ①鍋に皿を敷いてお湯を沸かしておく。
- ②ビニールを2枚重ねる。
- ③ビニールに米を入れて水を入れる。
- ④レトルトを1／2袋入れ混ぜる
- ⑤ビニールの空気をできるだけ抜いてひねり、軽く結ぶ
- ⑥沸騰したお湯に入れて40分待つ。
- ⑦皿に盛って軽にかき混ぜたら出来上がり。

※鍋のそこにはカレー皿を敷きましょう。
（袋が破ける可能性があるため）

ビニールDEポトフ

材料（2人分）

ジャガイモ（中1個）
玉ねぎ（中1／2個）
ウインナー（4本）
固形コンソメ（2個）
塩コショウ（少々）
水（300cc）



作り方

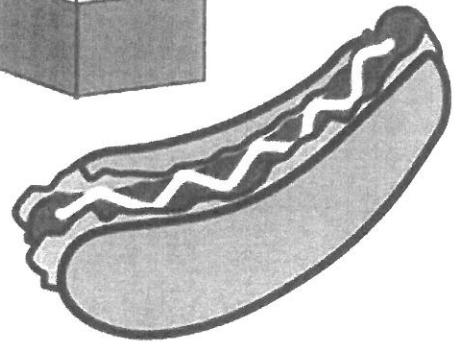
- ①野菜を火が通りやすいように小さめにカットする。
- ②カットした材料とコンソメを、ポリ袋にいれ、水をそそぎ、塩コショウをふる。
- ③ボールに水をはり、ビニールを水につけながら、空気を抜き口を軽くしぼる。
- ④③を沸騰したお湯に入れ、30分ボイルする。
- ⑤ビニールを取り出し、皿にそそぎ入れる。

※鍋のそこにはカレー皿を敷きましょう。
（袋が破ける可能性があるため）

牛乳パックホットドック

材料 1人分

・コッペパン	1本
・ウインナー	2本
・マヨネーズ	適量
・ケチャップ	適量



作り方

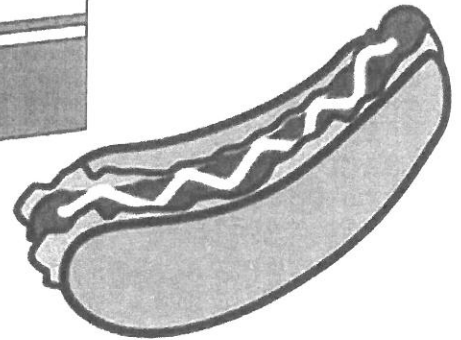
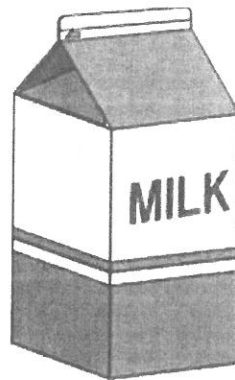
1. コッペパンにウインナーをはさむ。
2. アルミホイルでパンを2重におおう。
(隙間が無いようにする)
3. 牛乳パックに入れて火をつける。
4. 牛乳パックが燃え尽きたら出来上がり。

お好みでケチャップやマヨネーズをかけて食べましょう！！

牛乳パックホットサンド

材料 1人分

- ・食パン (1枚)
- ・魚肉ソーセージ (1本)
- ・マヨネーズ 適量
- ・ケチャップ 適量



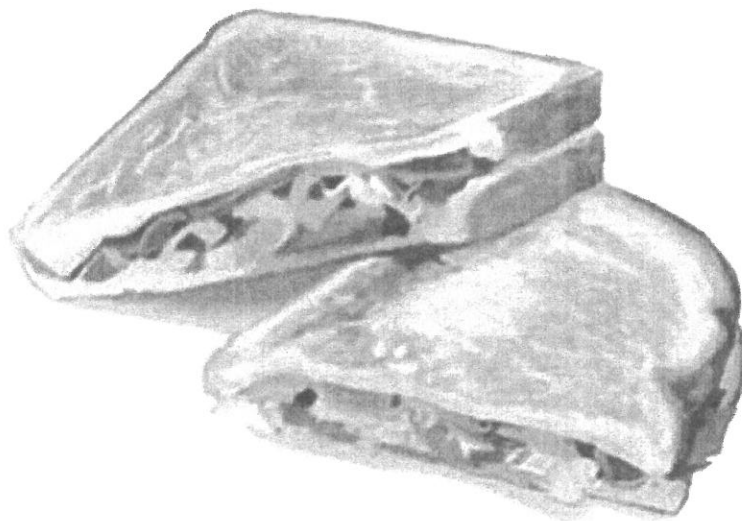
作り方

- ① アルミホイルを広げ、マヨネーズとケチャップをぬった食パンをおく。
- ② 魚肉ソーセージをのせる。
- ③ 食パンを半分に折り曲げ、アルミホイルでくるむ。(2枚くるむ)
- ④ アルミホイルでくるんだパンを牛乳パックにいれて、火をつける。
- ⑤ 牛乳パックが燃えつきたら、できあがり。

アルミDEホットサンド

材料 1人分

・食パン	2本
・ハム	1枚
・マヨネーズ	適量
・ケチャップ	適量



作り方

1. パンにハムをはさむ
2. ケチャップ、マヨネーズをお好みでかける
3. アルミホイルで軽く押さえながら包む
4. アルミホイルの表と裏に5個ずつ穴をあける
5. フライパンにのせて、上に水を半分入れた飯盒を乗せる
6. 弱火で両面3分ずつ焼いたら出来上がり！！