

防災おやつ作り☆レシピ

マシュマロヨーグルト

- 1, マシュマロ5こ・みかんつぶ5こ・ヨーグルト大さじ3杯をカップにいれる
- 2, 全部をスプーンでよく混ぜ、カップにふたをして冷蔵庫でひやす

分量 (1人分)

- ・マシュマロ 5個
- ・みかんつぶ 5個
- ・プレーンヨーグルト 大さじ3杯



チョコランチ

- 1, ジッパー袋に板チョコを入れ、手で折り砕く
- 2, 手でにぎったり、もんだりしてとかしていく（とけないときは、お湯につける）
- 3, とけたチョコにグラノーラを入れて、全体をよくもみ混ぜたら袋をなるべくたいらにして、冷蔵庫で冷やす（お箸などで折り目をつけておくと割りやすい）

分量 (1人分)

- ・ミルク板チョコ 1/3枚
- ・グラノーラ 大さじ2杯



蒸しパン

- 1, ポリ袋にホットケーキミックスを入れ、牛乳を入れる
- 2, 袋に空気を入れて袋止めクリップでとめて振る そのあと軽くもんでまぜる
- 3, 袋のすみをハサミで少し切り、紙コップに分けて入れる
- 4, 鍋の中に入れて蒸す（15分程度）

分量 (6人分)

- ・ホットケーキミックス 150グラム入り1袋
- ・牛乳 140ミリリットル

いえでもつくって
みてね！

