

ポリ袋で作る非常食レシピ

【ポテトサラダ】

材料

じゃがいも 200g
かぼちゃ 50g
きゅうり 1/2本
ソーセージ 1/2本
マヨネーズ 適量
塩・こしょう 少々



作り方

①材料を適当な大きさに切る。



②二重にしたポリ袋にかぼちゃとじゃがいもを入れる。



③沸騰した鍋のお湯の中に材料の入ったポリ袋を入れ、30分煮ます。



④茹で上がったかぼちゃとじゃがいもはポリ袋の中でつぶし、粗熱をとり、マヨネーズ・塩・こしょうで味を好みに整え、最後にきゅうりとソーセージを混ぜる。

ワンポイント

材料はサイコロ状にきっておくとまんべんなく熱が通る。

かぼちゃは無くてもい

きゅうりは袋に入れあらかじめ塩でもんでおくとよい

きゅうりがない場合はキャベツでも代用できる。