



# あやびいのらくちんレシピ⑥ 非常用ビスケット ローリングストックレシピ

※災害に備えて、食料品の備蓄をしていますか？  
最低3日、できれば2週間程度の食料品の備蓄を心がけましょう。  
※備蓄食料のビスケットや乾パンを使ったレシピを紹介します。  
備蓄食料の回転(ローリングストック)に活用してください。

## クランベリーとレーズンのクラフティ



【材料：8個分】

- ・非常用ビスケット4枚
  - ・牛乳100ml
  - ・卵1個
  - ・ドライクランベリーとレーズン40g
  - ・はちみつ小さじ2杯
- ※一度未満のお子様は砂糖に変えてください  
・バニラエッセンス(お好みで)

大きく砕いて30分以上浸す

【作り方】

- ① 材料を、混ぜ型に入れる
  - ② 魚焼きグリル弱火で10分焼く
- ※マグカップに入れ、レンジで1分加熱でもOK



## サーモンビスケットフライ☆彡



【材料：3~4人分】

- ・生鮭切身60~90g(4~3切れ)
- ・塩、胡椒
- ・衣(非常用ビスケット4枚・小麦粉・卵1個)
- ・植物油
- ・添え(キャベツ・きゅうり・トマト)

【作り方】

- ① 鮭切身に塩・胡椒して衣をつける
  - ② フライパンに多めの油を入れ、蓋をして両面焼く
  - ③ 皿に添えと②を盛り付ける
- ※ビスケットは包丁で細かく刻み、付きやすくする



## ビスケット入りハンバーグ



【材料：約6個分】

- ・非常用ビスケット4枚
- ・牛乳100ml
- ・牛豚合挽肉400g
- ・玉ねぎ半分(みじん切り)
- ・卵1個
- ・塩小さじ1/2杯
- ・こしょう、ナツメグ(お好みで)
- ・ケチャップ、ソース、赤ワイン各大さじ1杯

小さく砕いて1時間以上浸す

【作り方】

- ① ◎を混ぜまとめ、6個に丸める
- ② ①を焼く(中心までしっかり火を通す)
- ③ ②のフライパンでソースを作る



## 簡単！ティラミス



【材料：3~4人分】

- ・非常用ビスケット4枚
- ・牛乳100ml
- ・マスカルポーネチーズ100g
- ・ホイップ生クリーム100g
- ・インスタントコーヒー小さじ2~3取(お好みで)
- ・砂糖大さじ1杯(お好みで)
- ・こしょう
- ・湯大さじ1
- ・ココア(飾り付け) 小さじ1杯

大きく砕いて1時間以上

【作り方】

- ① 材料を器に重ねて入れる
- ② ココアを上から振るい飾る



## 簡単ケーキ！



【材料：1個分】

- ・非常用ビスケット4枚
- ・牛乳100ml
- ・ホイップクリーム100g
- ・粉糖(飾り付け用)
- ・飾り付け



【作り方】

- ① ビスケットをしっかり牛乳に浸す
- ② ①とホイップクリームを重ねる
- ③ ②をラップに包み冷蔵庫で1日寝
- ④ ③を飾り付ける



## 豆乳とソーセージ・小松菜のキッシュ



【材料：22cmタルト型1枚分】

- ◎タルト地
- A ・非常用ビスケット6枚
- ・オリーブ油50g
- ◎タルト地フィリング
- ・玉ねぎ半分(細くし切り)
- ・ソーセージ3本(細せん切り)
- ・小松菜1株(30g)
- ・植物油大さじ1杯
- ・豆乳1カップ(200ml)
- ・卵2個

細かく砕いて1日以上浸す

【作り方】

- ① タルト型にシートを引きAを平らに敷く
- ② 具材を炒め、豆乳と卵を混ぜ①に流し入れ、焼く

グリルか、トースターで、中火 7~8分