

# あやぴぃのらくちんレシピの 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 1 0 0 me
- て30分以 ト浸す
- · 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
- ※一歳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)

### 【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

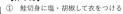
## サーモンビスケットフライ☆彡



### 【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】



- 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
- · 牛到 1 0 0 ml
- · 牛豚合换肉 4 0 0 g
- ・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

## 【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涌す)
- ③ ②のプライバンでソースを作る

## 簡単!ティラミス



### 【材料:3~4人分】

- 非常用ビスケット4枚
- · 牛到 1 0 0 ml
- マスカルボーネチーズ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敗(お好みで)
- 砂糖大さじ1杯(お好みで)
- ・湯大さじ1
- ・ココア (飾り付け) 小さじ1杯

## 【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



て1日以上

浸す

グリルか、

7~8分

ースターで、

大きく砕い

て1時間以

## 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(飾り付けよう)
- 飾り付け

小さく砕い

て1時間以

上浸す

- ① ビスケットをしっかりと牛乳に浸す
- 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日億
- 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

-・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(細いくし切り)

- ・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 (200㎖)
- · 卵 2 個
- 【作り方】
- 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





