

災害に役立つ

牛乳パックで作る焼きそばの作り方

準備するもの

- *焼きそば玉 *キャベツ
- *シーチキン *アルミホイル(40~50 cm 2枚)
- *牛乳パック(1000CC) *ソース

1. アルミホイルを40~50cmに切って机の上に置く。
2. その上に、焼きそば玉0.8個分・キャベツ(適当)・シーチキン(20~30g)をのせ、手で混ぜる。
 - ⑤油はしかない(シーチキンから油が出ます。)
 - ⑥ビニール手袋を利用するとよい
3. よく混ぜたら、ホイル焼きの要領で、アルミホイルで焼きそばを包む。
4. もう一枚のアルミホイルで、二重に包む。
5. 包んだ焼きそばを、牛乳パックに入れる。
(パックは筒のまま使用)
6. 牛乳パックに直接マッチで火をつけ燃やす。
7. パックが燃え、アルミ箔が少しさめたら、ホイルを広げ、ソースをかけて出来上がり。(アルミホイルのふちを少し折り曲げ、お皿のようにする)
8. 牛乳パックを井げたに積むと8人分ぐらい一度にできる。
(一番下は、
牛乳パックを二枚重ねにする)

