

備蓄食品

スモア風クラッカーサンド



備蓄食品『クラッカー』を かんたん 楽しく おやつ に

【材料】 2 個分

- ・災害備蓄用クラッカー 4 枚
- ・マシュマロ 2 個

・調理時間 30 秒

【作り方】

- ①耐熱皿にクラッカー 1 枚と、その上にマシュマロ 1 個を置く
- ②電子レンジ（600W）で 10 秒程度温める
- ③もう 1 枚のクラッカーで挟む

スモアとは？

焼いたマシュマロとチョコレートをクラッカーで挟んだアメリカやカナダ発祥のスイーツです。
「some more（もっと欲しい）」が短縮され「S'more(スアモ)」となったと言われています。

カセットコンロとフライパンで電子レンジの代用！

電気やガスが使えないときに

- ①フライパンに、クラッカー 1 枚と、その上にマシュマロ 1 個を置く
- ②蓋をして、弱火で 3～4 分、マシュマロが少し膨らむまで焼く
- ③もう 1 枚のクラッカーで挟む