

# 牛乳パックでカートンサンド

(1人分)

## 材料

食パン(5枚切り1枚)

ハム(2枚)

チーズ(1枚)

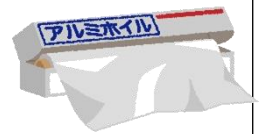
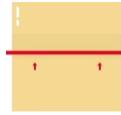
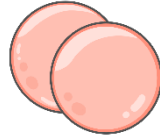
ケチャップ(お好みで)

アルミホイル(2枚)

◎野外メニューカートンサンドセット

他にバナナ、牛乳がセットで530円です。

バナナ、牛乳抜きは330円です。



## 準備

牛乳パック(1,000ml)の空箱1個(よく乾燥したもの)

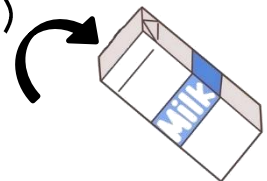
(牛乳パックは早めに集め、よく乾燥させておいてください。)

## 作り方

① 食パンの上にハム2枚とチーズをのせてはさむ。



② パンをアルミホイルで、すきまがないように包み、牛乳パックの中に入れる。  
※アルミホイルは2重に巻いて下さい。(焦げてしまいます!)



③ 牛乳パックに火をつけると、ゆっくりと燃えていく。

(パックが燃料の働きをするとともに、熱をにがさないのオーブンのかわりになります。)

④ パックが燃えつきたらカートンサンドの完成。



※牛乳アレルギーの方は、ジュースのパックで代用してください。  
ジュースのパックでもしっかりと燃えます。