

防災食体験講座

～平時から作って災害時も役立つ！パッククッキング～



◆ツナ缶のカレーライス◆

〔材料 (1人分)〕

〔作り方〕

精白米	75g
水	105ml
(カレー)	
ツナ缶	1/2缶
にんじん	10g
じゃがいも	40g
たまねぎ	50g
水	80ml
カレールー	1かけ

1. ポリ袋に米と少量の水(分量外)を入れ、もみ洗いして米をこぼさないように水を捨てる。
2. 1に分量の水を加え、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 沸騰した湯に2を入れ、約20分間加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。
4. にんじん、じゃがいも、たまねぎは皮をむき薄く切る。
5. ポリ袋に4、ツナ缶、カレールー、水を加え、袋の空気を抜いて上のほうで口を結ぶ。
6. 沸騰した湯に5を入れ、20~30分加熱する。

支援物資は、おにぎりや菓子パンなどが多く、野菜、肉、魚などには届きにくいようです。そのため、野菜ジュースやコーン缶、ツナ缶、魚肉ソーセージなどを常備しておく、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質の補給になります。

◆切干大根のサラダ◆

〔材料 (1人分)〕

〔作り方〕

切干大根	5g
にんじん	10g
コーン	10g
しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2

1. 切干大根は水洗いして水気を絞る。
2. にんじんは千切りにする。
3. ポリ袋に1、2、コーンを入れ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
4. 沸騰した湯に3を入れて5分間加熱する。
5. 4の粗熱が取れたらしょうゆ、酢、ごま油で調味する。

切干大根は加熱せずに使うこともできます。

災害時など、水を使えない時は乾燥したままポリ袋に入れて、他の食材の水分や調味料で戻すという方法もあります。

◆蒸しパン◆

〔材料 (2人分)〕

ホットケーキミックス	60g
豆乳	60ml
または	
野菜ジュース	60ml

〔作り方〕

1. ポリ袋にホットケーキミックス、豆乳または野菜ジュースを入れて粉っぽさがなくなるまで手でもむ。
2. 生地のをを整え、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 沸騰した鍋に2を入れ、20分加熱する(10分くらいで上下を返す)。

加える水分によっていろいろなアレンジができます。

牛乳、味付きの豆乳、ミルクティー等でもぜひお試しください！

レーズン、コーン、チーズ、チョコチップなどを混ぜてもいいですね。