

平時から作って災害時も役立つ! パッククッキングに挑戦



◆ツナ缶のカレーライス◆

〔材料 (1人分)〕

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

〔作り方〕

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. カレールーは刻んでおく。
5. にんじん、じゃがいも、たまねぎは皮をむき薄く切る。
6. ポリ袋に4、5、ツナ缶、水を加え、袋の空気を抜いて上のほうで口を結ぶ。
7. 沸騰した湯に6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、魚などはすぐ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)〕

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

〔作り方〕

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、沸騰した湯に入れて5分間加熱する。
4. 3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。



●●●今日の料理の栄養価(一人分)●●●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)
ツナ缶のカレーライス	484	13.4	15.2	2.4	36
切り干し大根のサラダ	45	0.9	2.1	0.4	29
合計	529	14.3	17.3	2.8	65
蒸しパン	126	3.3	2.3	0.3	39