

## 付録

普段から食べなれている食料を食べながら、切らさないように少し多めに買い足しておくこと(ローリングストック)で、災害時にもいつもと同じような食事ができます。

普段でもおいしい!レシピをご紹介します。

### ひじきと大豆煮

#### 材料 (2人分)

- ・ひじき(ドライパック):80g
- ・大豆(ドライパック):60g
- ・めんつゆ:大さじ1
- ・水:大さじ4



#### 作り方

- ① フライパンに油をひき、軽くひじきを炒める。
- ② ①に大豆と水とめんつゆを加え、汁けがなくなるまで炒め煮る。

### 鯖缶煮

#### 材料 (2人分)

- ・鯖の水煮缶:1缶(水を切らずにそのまま使う)
- ・たまねぎ:1/2個(細切り)
- ・めんつゆストレート:大さじ2



#### 作り方

- ① 油をひいてたまねぎを炒める。
- ② ①に鯖の水煮を軽くほぐして入れ、めんつゆを加え、汁気が少し残る程度に煮る。

### イタリアンサラダ風切り干し大根

#### 材料 (3~4人分)

- ・切り干し大根:30グラム(約15分水で戻す)
- ・にんじん:1/2本(千切り)
- ・オリーブ油:大さじ1と1/2
- ・酢:大さじ2
- ・砂糖:小さじ1/2
- ・塩:小さじ1(あればハーブソルト)



#### 作り方

- ① 材料を全部混ぜて、味をなじませる。
- ☆ 食欲がわかないときは酸味が食欲増進になります。また切り干し大根は少量で満腹感も。

### 変身カロリーメイト

#### 材料 (2人分)

- ・カロリーメイト:1箱(4本)
- ・板チョコレート:1枚
- ・レーズン(あれば):適量



#### 作り方

- ① チョコレートを湯煎で溶かす。
- ② ①にカロリーメイトをつける。
- ③ レーズンをのせて冷蔵庫で冷やす。

## 実践①:水浸けパスタを作ってみよう!

パスタは水に浸けることで一定量の水分を吸い、火力や水を節約しながら美味しく食べることができます。

#### 材料 (1人分)

- ・パスタ:1束(100g・ここでは1.6ミリで想定)
  - ・パスタが浸るくらいの水
  - ・保存袋
- ☆ パスタが入らない場合はパスタを半分に分ける。

#### 作り方

- ① 保存袋にパスタとパスタが浸るくらいの水を入れて、1時間おく。
- ② 鍋、または深めのフライパンにパスタが浸かる程度の水を沸騰させ、①のパスタを1分間ゆでる。

お湯についた麺はすぐ透明な黄色になります



## 3種類のうち、好きなパスタを作ってみましょう!

### 和風パスタ

ワークショップ人気 No.1  
絡めるだけで OK!



#### 材料 (1人分)

- ・塩昆布:適量(塩分があるので加減しながら好みに調整してください)
- ・ツナ:1缶
- ・ごま:適量
- ・ごま油:適量

#### 作り方

- ① パスタに軽くごま油を絡め、塩昆布とツナを入れてまんべんなく絡める。
  - ② ごまを振りかける。
- ☆ 絡めるだけで力を発揮してくれるものにお茶漬の素や、ゆかりやたらこふりかけなども。それにキャベツやねぎ、しめじなどそのときのある野菜を加えていくとしっかりした一品になります。

### コーンスープパスタ

動物性たんぱく質を  
入れると満足感



#### 材料 (1人分)

- ・コーンスープの粉末:2袋
- ・水:300ml(使用するスープ粉末指定の水量に合わせる)
- ・塩胡椒:適量
- ・魚肉ソーセージ:1本(一口大に切る)
- ・乾燥野菜:適量
- ・粉チーズ:適量

#### 作り方

- ① 鍋に水とコーンスープの粉末、そのほかの材料を入れて沸騰させる。
  - ② ①にパスタを入れて粉チーズとコーンをかけてできあがり。
- ☆ 魚肉ソーセージの代わりにランチョンミート(スパム)でも。

### 焼きそば風パスタ

お好み焼きで余った  
乾燥具材の出番です!



#### 材料 (1人分)

- ・桜えび:適量
- ・天かす:適量
- ・青海苔:適量
- ・かつお節:適量
- ・油:適量
- ・ソース:適量
- ・たまねぎ:1/4個 かし切り
- ・(あればコーン水煮:適量)

#### 作り方

- ① フライパンに油をひき、パスタとたまねぎを炒める。
  - ② 材料を混ぜ合わせ、ソースで味を調えて、青海苔を振る。
- ☆ お好み焼きの具は意外とあなどれない材料。桜えびや切りいかは調味のいい出汁になります。



## ポリ袋レシピの基本

「高密度ポリエチレン」のポリ袋を使った料理も簡単&時短でおすすめです！  
食器を使わないので洗い物もなく、手間もかからず水も必要最低限。  
簡単に美味しい料理が作れます。



ポリ袋は必ず「耐熱性」の高密度ポリエチレンのものを選みましょう。



一人から二人分の材料、調味料をポリ袋に入れます。



しっかり空気を抜いて袋の上部でしばります。



ポリ袋が直接鍋に触れないよう、鍋底にお皿を敷き、湯が湧いてからポリ袋を入れます。

## 実践②:3つのポリ袋レシピを1つの鍋で同時に作ってみましょう!

ポリ袋クッキングは主菜、副菜、デザートなど同時に複数の調理が可能です。加熱をして、それぞれの所要時間で取り出せば出来上がり!



できた順から取り出します!

### 豚肉となんでも野菜の カレー風味

15分



#### 材料 (1人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・豚肉:50g
- ・キャベツ:50g(千切り)
- ・ピーマン:1個(細切り)
- ・カレー粉:小さじ1/2
- ・塩・こしょう:適宜

お野菜は冷蔵庫にあるものでOKです!

### 白だしおでん

10分



#### 材料 (2人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・トマト:1個
- ・カブ:小1/2
- ・オクラ:2本
- ・こんにゃく:1切れ(薄切り)
- ・カニカマ:2本
- ・白だし:適宜

おでんに合いそうなものならOKです!

### りんごのコンポート

15分



#### 材料 (2人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・りんご:1/2個(くし切り/薄め)
- ・シナモンシュガー:大さじ1
- ・レモン汁:適量