



簡単！ 防災レシピ特集

8月8日に巨大地震注意が気象庁から発表されました。
地震に備え備蓄食品の確保はしていますか。
今回は万一来るに備えての、防災食レシピをご紹介します。

これだけは備えましょう

水

飲水にも調理にも使えます

カセットコンロ・ガスボンベ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です

米

米2kgで水と熱源があれば、(1食=0.5合
=75gとした場合)約27食分できます

缶詰

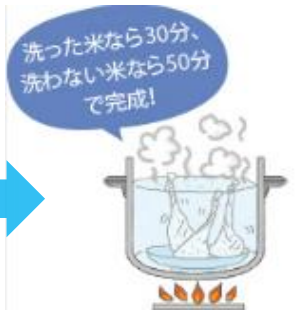
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるもの
を選ぶと便利です。
缶切り不要のプルトップタイプがおすすめ

☆必要な量などは2022年9月号のえいようだよりをご参照ください

基本の米の炊き方

- *用意するもの* (炊きあがり140g程度)
- ・カセットコンロ、ガスボンベ
 - ・鍋
 - ・耐熱皿
 - ・ポリ袋(耐熱用)・・・1枚
 - ・米・・・60g
 - ・水・・・90g
 - ・茹でる水

1. ポリ袋に米60gと水90gを入れる。
2. 空気を抜いて袋をクルクルとねじり、上の方を結ぶ。
3. 鍋に湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を1枚置き、2.を皿の上に
乗せ加熱する。



引用:農林水産省 特集1非常食(2)

包丁なし！火なし！ 袋の中で揉んで待つだけ和え物

- *用意するもの* (1人前)
- ・ポリ袋・・・1枚
 - ・切り干し大根・・・15g
(女性の掌に乗る程度)
 - ・ツナ缶(ノンオイル)・・・1缶
 - ・塩昆布・・・1つまみ(2g)
 - ・梅干し・・・1個(種は抜く)
 - ・白いりごま・・・適量

1. 白いりごま以外をポリ袋に入れてからよく揉み
20分程おく。
2. 白いりごまをふる。



缶の汁を使うこと
で切り干し大根を
戻しています

1人分 エネルギー:107kcal たんぱく質:13g 脂質:1.0g 炭水化物:1.6g 食塩:1.1g

引用:農林水産省 あってよかった！家庭備蓄の実践アイデア