

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』

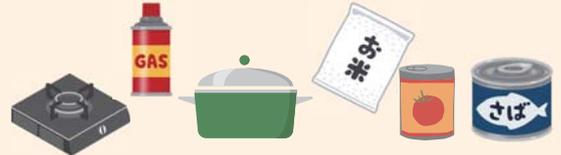


～9月1日は“防災の日”です～

大きな災害が発生した場合、物流機能が停止して食料が手に入りにくくなったり、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止してしまうことが想定されます。食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から取り入れることが大切です。いざという時に自分や家族を守り、心のゆとりを持てるよう必要な備蓄をすすめましょう。今回はカセットコンロと耐熱ポリ袋でできるパッククッキング（湯せん調理）をご紹介します。

用意する物

熱源（カセットコンロ、カセットボンベ）
ポリ袋（耐熱性で湯せん調理可能なもの）
その他…食料、鍋、水



1 食材と調味料を袋に入れ、空気を抜いて、袋の上の方をしっかりと結ぶ。



熱が通りやすいように材料を均一に広げましょう。

2 鍋に湯を沸かし、鍋底に皿をしいて湯せんする。



同時に数種類の料理ができ、鍋に沸かした湯は再利用できるので水の節約になります。

3 ポリ袋の結び目をハサミで切って、袋のまま食器にのせる。



袋ごと盛り付けることで、食器を洗う必要がなく、災害時に貴重な水を節約できます。



エネルギー：476kcal 脂質：13.5 g
たんぱく質：22.2 g 食塩：1.7 g

ごはん

材料（1人分）

米…… 1/2 合（75 g）
水… 1.5 倍（120cc）

作り方

- 1 ポリ袋に米と水を入れ、30分浸水させる。
- 2 30分湯せんする。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412

さば缶の卵とじ

材料（1人分）

さば水煮缶…… 50 g 卵 …………… 1個
玉ねぎ …………… 20 g

作り方

- 1 玉ねぎはスライスし、ポリ袋にさば缶、卵と一緒に入れる。
- 2 20分湯せんする。

わかめとコーンの酢の物

材料（1人分）

コーン缶 …………… 10 g 甘酢 …………… 3cc
乾燥わかめ …… 0.5 g マヨネーズ …… 3 g

作り方

- 1 わかめは水で戻し、コーン缶と混ぜ、甘酢とマヨネーズで味をととのえる。

切り干し大根と刻み昆布の和え物

材料（1人分）

切干大根 …………… 5 g 刻み昆布 …… 0.1 g
水 …………… 20 g 甘酢 …………… 5 g

作り方

- 1 切干大根、刻み昆布を湯せんし、甘酢で和える。