

ヘルスメイトから防災時の献立を紹介します

2月5日、今年度最後の中央研修が行われ、防災食に取り組みました。いつでも買い置きができて、備蓄しやすい缶詰を使った簡単な献立です。防災時だけでなく、日常生活でのご活用もおすすめします。

○ 防災時の献立と作り方

【焼き鳥缶とコーンの炊き込みご飯】・・・1合分

食品名	分量	作り方
焼き鳥缶 ホールコーン缶 米	1缶 65g 1合	① 米は洗い、ざるにあげて水気をきる。炊飯器に入れ、1合目の目盛りまで水を加える。 ② 焼き鳥缶をたれごと、コーン缶とともに加え、普通に炊く。

【鯖缶みそ汁】・・・2人分

食品名	分量	作り方
鯖缶(みそ煮) 玉葱 にんじん こんにゃく しめじ ねぎ みそ だし汁 (添え) 小松菜 にんじん	130g 100g 20g 20g 30g 1本 小さじ1 1/2 300cc 160g 20g	① だし汁をとる。 ② 玉葱とにんじん・こんにゃくは、短冊に切り、こんにゃくはさっと湯通しする。しめじは、小房にわける。 ③ ねぎは、小口に切る。 ④ 添えのにんじんは、細切りに切り、ゆで、ざるにあげて水気をきる。小松菜は、洗って、ゆでる。さっと水につけ、絞ったら、2～3cmに切る。 ⑤ 鍋に①②を入れて火をつける。沸いて、具に火が通ったらみそを加えて火を止める。 ⑥ お椀に鯖缶をいれて、⑤を注ぎ、ねぎを散らす。 ⑦ 添えの野菜はお皿に盛りつけ、鯖缶の汁を添える。

【のりといろいろ乾物和え物】・・・2人分

食品名	分量	作り方
切干大根 棒寒天 わかめ 水 焼きのり ゴマ ポン酢	15g 1/2本 3g 1/2カップ 1枚 小さじ1 小さじ2	① 切干大根は、はさみで食べやすく切り、棒寒天は、小さくちぎる。ポリ袋に合わせて入れ、わかめと水を加えてよく振って混ぜ、空気を抜いてしっかりと水に浸す。 ② 乾物がやわらかくもどいたらポリ袋をぎゅっと絞って水気を絞る。 ③ ②にポン酢とゴマを加えて混ぜ合わせる。 ④ ③に焼きのりもちぎって加え、混ぜ合わせる。



とても簡単です