

水 火 が使えなくてもできる!! 災害時レシピ

～水と火が使えないとき～

ませご飯

ポソポソ、パサパサご飯も、ツナ缶の油分とホールコーン缶の汁気で食べやすく!

乾パンのコーン風味

カンパンを食べやすく!

ビーンズサラダ

★食物繊維たっぷり。便秘解消!

混ぜるだけ

ぜんざい

★水を加えとお汁粉に

汁物

★麦茶、ウーロン茶でも出来ます。冷凍ドライの食材をプラスして具だくさんで栄養アップ!

切干大根のさっぱり漬け

切り干し大根は、水戻し不要でポン酢と混ぜるだけ。お好みのドレッシングでもOK!!

簡単漬け

★残り野菜を使って

ビニールにきゅうりを入れてビニールの上からきゅうりをたたき、ちぎったキャベツと昆布茶を加えて混ぜる。

～火が使えるとき～

クリームスパゲッティ

水を沸騰させ、めんを軟らかく茹で、あさりと粉末スープを加え火が通ったら出来上がり。乾麺(うどん・そうめん等)を使ってもGood! 乾燥野菜を入れて具だくさんに。

トマトそうめん

フライパンにジュース、コーン缶(汁ごと)を加え火にかけ、煮立ったら、そうめんを半分に折りながら加え、麺がやわらかくなったらできあがり。

おじや

(水煮)

煮込むだけ

加熱をすることでやわらかくなり、からだも温まります♪

卵と鮭の雑炊

(フリーズドライ)

簡単ミートドリア

フライパンに、ご飯・ミートソースを混ぜたものを入れ、チーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱。

さばのトマト煮込み

全て鍋に入れて煮込む。イワシやサンマの味付け缶でもOK!