

災害時の食事

～火や水を極力使わないサイババルクッキング～

★ロールサンドイッチ

材料	分量
食パン (サンドイッチ用)	8枚
スライスチーズ	4枚
焼きのり	1枚
ジャム	40g

(作り方)

- 食パン4枚にスライスチーズとのりをのせてラップで巻く。
- 残りの4枚にジャムを塗って同じように巻く。

★ありあわせ丼

材料	分量
ご飯	茶碗4杯分
ちりめんじゃこ	40g
さけフレーク	40g
味つけのり	1袋
削り節	1袋 (5g)
ごま	大さじ2

(作り方)

- 器にご飯を盛り、彩りよく具をのせる。



★簡単すまし汁

材料	分量
とろろ昆布	12g
梅干し	(小) 4個
湯	3カップ

(作り方)

- 器にとろろ昆布、梅干しを入れ、湯を注ぐ。

★たまねぎのサラダ

材料	分量
たまねぎ	1個
さきいか	50g
ドレッシング	適量

(作り方)

- たまねぎは薄切りにする。
- たまねぎとさきいかを合わせ、ドレッシングをかける。

★にんじんの塩もみ

材料	分量
にんじん	1本
塩	小さじ1/2
昆布	3cm角

(作り方)

- にんじんは細長い乱切りにする。
- ポリ袋に、にんじん、塩、昆布を入れて混ぜる。

★かぶの塩昆布あえ

材料	分量
かぶ	2個
塩昆布 (細切り)	適量

(作り方)

- かぶは、食べやすい大きさに切り、塩昆布を加えて混ぜる。

★切り干し大根の甘酢漬け

材料	分量
カットわかめ	5g
切り干し大根	30g
「砂糖	大さじ3
A酢	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1/2

(作り方)

- Aの材料を密閉できるポリ袋に入れて混ぜ合わせておく。
- 切り干し大根もポリ袋に入れて熱湯を注ぎ1～2分おき、カットわかめを加えてもどし水気を絞る。
- (1)に入れて、味をなじませる。

★シーチキンのサラダ

材料	分量
シーチキン (缶)	1缶
スイートコーン (缶)	(小) 1/2缶
りんご	1/2個

(作り方)

- 缶汁をきったシーチキンとコーン、りんごを混ぜる。



★スティックサラダ

材料	分量
きゅうり	2本
ハム	2枚
ちくわ	(小) 2本

(作り方)

- きゅうりはたてに4等分する。
- ハムは半分になり、きゅうりを巻く。
- ちくわにきゅうりを詰める。

志ぐれ

材料 8人分

つぶあん	350g
上新粉	50g
だんご粉	50g
水	180cc

(作り方)

- ①材料を混ぜ合わせラップをして電子レンジで7分間加熱し、そのあとラップをはずし3分間再加熱する。
- ②よく混ぜ合わせ、巻きすの上にラップをしき①を巻いて冷ます。