

■P29

*災害時<地震、津波、洪水などのとき>に すぐ できる 料理の 作り方

■ひじきの 梅和え

【材料<料理に 入れるもの> (2人分)】

ひじき (水煮缶)……………1缶 (110g)

梅ぼし……………中 くらいの 大きさ 2個 (種を とって たたきます)

かつお節……………小 さい パック 1つ (1.5g)

ごま 油……………小 さじ 1<5ml>

すりごま……………小 さじ 1<5ml>

ビニール 袋……………1枚

【作り方】

①ビニール 袋に 材料を 全部 入れて、混ぜて ください。

※火も 水も 使いません。ビニール 袋 1枚で できます。

※いっしょに 食 べると、冷たい ご飯も おいしいです。

■すぐ できる 石狩 ミルクスープ

【材料<料理に 入れるもの> (2人分)】

さけ 缶<鮭の 缶詰>……………1缶 (150g)

はくさい
白菜 (キャベツでも いいです)・・・ 4枚 (手で 小さく して ください)

しめじ…………… 1/2株 (1/2袋) (小さく 分けて ください)

ミックスベジタブル…………… 50g

ぎゅうにゅう
牛乳 …………… 300ml (量は 少なくとも、多くても いいです)

とうにゅう
豆乳 でも いいです)

みそ…………… 大さじ1 <15ml>

つく かた 【作り方】

- 1 鍋に 牛乳、白菜、しめじ、ミックスベジタブルを 入れて、煮て ください。
- 2 白菜が やわらかくなったら、鮭と みそを 入れて、少し 煮て ください。

■コンビニおにぎり de パラパラチャーハン

ざいりょう りょうり い ふたりぶん 【材料 <料理に 入れるもの> (2人分)】

コンビニおにぎり…………… 2個 (のりと 中に 入っている 具を と 取って ください。)

たまご…………… 1個 (かきまぜておいて ください)

ちりめんじゃこ…………… 20g (ふりかけでも いいです)

あぶら…………… おお
油 …………… 大さじ1 <15ml>

こしょう・あお ねぎ…………… す りょう
こしょう・青ねぎ…………… 好きな 量

ビニール 袋…………… ぶくろ まい
ビニール 袋 …………… 1枚

つく かた 【作り方】

1 おにぎりの ごはんを ポリ袋^{ぶくろ}に 入れて、小さく 分^{ちい}けて ください。

かきまぜた 卵^{たまご}を 入れて ください。

2 フライパンで ちりめんじゃこを 炒^{いた}めて ください。その中^{なか}に ポリ袋^{ぶくろ}の ごはんを 入れて、炒^{いた}めて ください。こしょうを 入れて ください。ねぎを はさみで 切^きって 入れて ください。少し 混^{すこ}ぜて ください。

※おにぎりの ごはんと ちりめんじゃこの 塩^{しお}が あるので、こしょうだけで、おいしいです。

※おにぎりに 飽^あきたとき、作^{つく}って ください。