

災害時の調理について

～パッキング～

A. 炊き込みご飯

材料	3人分	材料	3人分
米	1.5 合	にんじん	20g
水	300 c c	切り干し大根	10g
めんつゆ	大さじ1	乾しいたけ	2枚
油揚げ	30g (1枚)		

- ①強化ポリエチレン袋3枚に、といだ米と水と砕いた干しいたけを3等分して入れ、軽く口を縛って30分以上置く。(1つのビニール袋に入れる量は、袋の口がしばれる程度の量にとどめる)
- ②にんじんは洗って皮を剥き、2～3cm長さの千切りにする。
- ③油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④切り干し大根はさっと洗い、細かく切る。
- ⑤材料を①の袋に全て入れ、空気をしっかりと抜き、空気と水の境目をしっかりと結ぶ。
- ⑥鍋に水を入れ、お湯を沸かす。
- ⑦沸騰した湯の中に⑤を袋ごとに入れて30分入れておく。浮き上がって5分以上過ぎれば良い。
- ⑧出来上がったら取り出し、10分程度蒸らせば出来上がり。



B. さば缶と厚揚げの煮物

材料	3人分	材料	3人分
さば缶	150g (1缶)	みりん	小さじ1
厚揚げ	300g (2枚)	酒	大さじ1/2
玉ねぎ	60g	和風だし	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1	水	120 c c
砂糖	大さじ1		

- ①玉ねぎは皮を剥いて根元を切り、縦に半分に切ったら、1cm幅の薄切りにする。
- ②厚揚げは強化ポリエチレン袋の中で大きめの一口大にほぐす。
- ③強化ポリエチレン袋2枚に材料を2等分して全て入れる。
(1つのビニール袋に入れる量は、袋の口がしばれる程度の量にとどめる)
- ④空気をしっかりと抜き、空気と水の境目をしっかりと結ぶ。
- ⑤沸騰した湯の中に④を袋ごとに入れて30分入れておく。浮き上がって5分以上過ぎればOK。
- ⑥出来上がったら取り出し、ラップを敷いた皿によそう。

エネルギー 641kcal、塩分 2.1g