

日常備蓄品で
おいしく作ろう!

カンタン レシピ

災害時に
役立つ!
調理
ポイント付

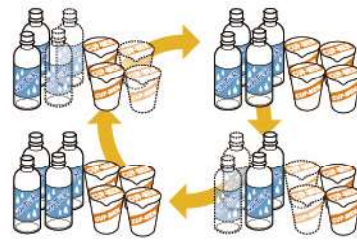


東京都

東京防災
公式キャラクター
「防サイくん」



日常備蓄で災害に備えよう!



いつ起こるか分からない自然災害に対し、自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日ごろから備えておくことが重要です。備蓄のポイントは「普段使っているものを常に少し多めに備えること(=日常備蓄)」。

詳しくはこちら

都民の備蓄推進プロジェクト 検索



切り干し大根とコンビーフの サンドイッチ

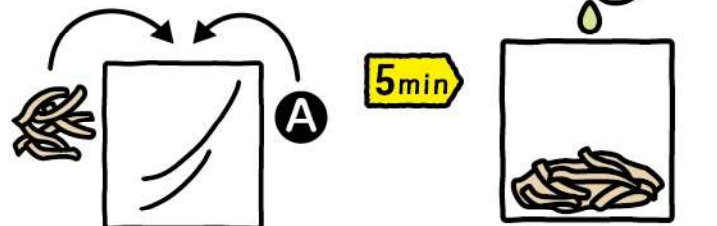


材料(1人前)

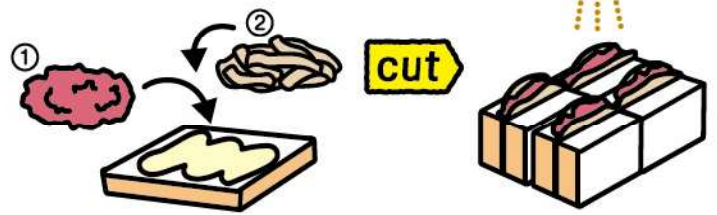
- 切り干し大根 10g (細切り)
- ① { 水 大さじ1と1/2
- { 酢 大さじ1/2
- オリーブ油 (なければサラダ油など) 小さじ1
- コンビーフ 1缶 (100g)
- 食パン 2枚
- マヨネーズ 大さじ1
- カレー粉 (あれば) 少々

作り方 (調理時間約8分)

- 1 切り干し大根は水で洗わずにビニール袋に入れる。Aも入れて揉んでなじませ、5分ほどおく。
- 2 切り干し大根が戻ったら、オリーブ油を加えてさらになじませる。



- 3 パンは一枚の片側全面にマヨネーズをぬる。その上にコンビーフもほくしてのせる。切り干し大根のをせ、もう一枚のパンではさんで食べやすい大きさに切り分ける。
- 4 最後にカレー粉をふりかける。



ポイント

- 洗い物を少なくするコツ
- ・包丁の代わりにキッチンばさみで材料を切る。
 - ・まな板や紙皿などの上にラップを敷く。

焼き鳥とひじきの 炊き込みごはん

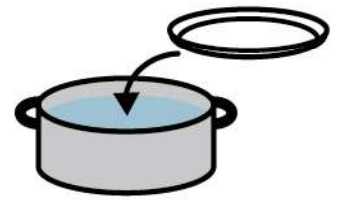


材料(1人前)

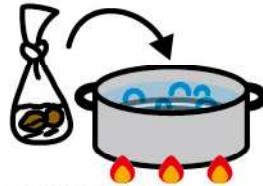
- 無洗米.....80g
- 水.....120cc
- 焼き鳥缶.....1缶(80g)
- ひじき(乾燥).....ふたつまみ
- 塩.....少々
- 柚子胡椒(あれば).....少々

作り方(調理時間約30分)

- 1 ビニール袋に無洗米、水、焼き鳥缶(汁ごと)を入れ、ひじきは洗わずにそのまま入れる。最後に塩を入れる。全部入れたらビニール袋は空気を抜いて、口を閉じる。
- 2 袋が沈むくらいの量の水を鍋に入れて沸騰させる。ビニール袋が鍋底に直接触れないよう、鍋の底にお皿を沈める。

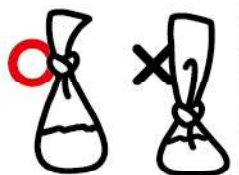


- 3 お湯が沸いてきたら1を入れ、ふつふつする状態で20分ほど湯煎する。火を止めて、10分ほどおく。
- 4 器に盛り付け、柚子胡椒をのせる。



ポイント

ビニール袋は温まった際、膨らむ場合があるので、空気を抜いたら余裕をもたせて口をしっかりと結びます。ビニール袋で湯煎調理をする事で、別の食材も一緒に鍋に入れて同時調理ができ、ガスの節約になります。



ツナとコーンの豆乳スープ

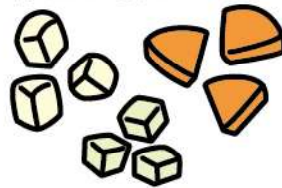


材料(2~3人前)

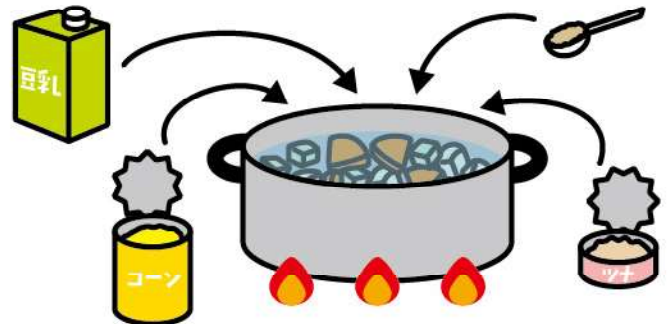
- じゃがいも.....1個(110g)
- にんじん.....1/4本(50g)
- たまねぎ.....1/4個(50g)
- 水.....150cc
- ツナ缶.....1缶(80g)
- コーン缶(クリームタイプ).....1缶(190g)
- 豆乳.....1パック(200ml)
- 顆粒チキンスープの素.....小さじ1
- 塩・こしょう.....各少々

作り方(調理時間約10分)

- 1 ジャがいもは皮をむき、1cm角、にんじんは厚さ8mmのいちよう切り、たまねぎは皮をむいて1cm角くらいに切る。
- 2 鍋に1と水を入れて中火で沸かしながら、5分ほど煮る。



- 3 野菜に火が通ったら、豆乳、コーン缶、ツナ缶(汁ごと)、顆粒チキンスープの素を入れて2分ほど煮る。最後に塩、こしょうで味を調える。



ポイント

冷凍保存した下茹で済みのカット野菜があれば調理時間が短縮でき、少ない器具で調理をすることができます。冷凍保存には、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・市販の冷凍野菜などがおすすめです。