



簡単防災食

健康づくりセミナー

12月2日(水) 鴻巣保健センター

◆ご飯◆

	(1人分)
米	75g
	(1/2合)
水	100cc

※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」と表記された半透明の袋が適しています。

- ① ポリ袋に米を入れ、分量の水を加え、空気を抜きながら、上のほうで口を結び30分程浸しておく。
- ② 水を張った鍋に、直接ビニール袋が付かないようにざるまたは皿などを置く。鍋の蓋をして、沸騰したら①を入れる。蓋をして、沸騰を保つ程度に火を弱め20分加熱する。火を止めて10分蒸らす。



◆さば缶カレー◆

	(1人分)
さば水煮缶(汁も)	1/2缶
大豆ドライパック缶	20g
人参	20g
玉葱	30g
しめじ	30g
無塩トマトジュース	50cc
カレー粉	小1
米粉(製菓用)	小1
顆粒洋風スープの素	小1/2
チューブ入り生姜	0.5cm
チューブ入りにんにく	0.5cm

- ① 人参はイチョウ切り、玉葱は薄くスライス、しめじはほぐす。
- ② ビニール袋にトマトジュースと調味料全てを加え良く混ぜ、さば缶を入れほぐし、①と大豆を入れ軽く混ぜ、空気を抜いて袋を閉じる。米(ご飯)の袋と一緒に鍋に入れて、沸騰した状態で20分加熱する。

※小さじが無い時は、ペットボトルのキャップで代用可能。

※さば水煮缶 総量160g/缶

◆切干大根サラダ◆



切り干し大根	7 g
カットワカメ	1 g
ノンオイルツナ缶	20 g
	(汁含む)
コーン缶	20 g
缶汁	小さじ1
酢	小さじ1
水	大さじ2

- ① 袋に切り干し大根をほぐしながら入れ、その他の材料も全て加え軽く混ぜ、空気を抜いて袋を閉じ、米(ご飯)の袋と一緒に鍋に入れて、沸騰した状態で15分加熱する。

◆小豆ようかん◆



(6~8人分)	
茹で小豆缶	1缶(190 g)
砂糖	40 g
粉寒天	4 g
水	150 cc

- ① 袋に材料をすべて入れ、振るように混ぜ、米(ご飯)の袋と一緒に鍋に入れて、沸騰した状態で15分加熱する。鍋から取り出し、袋のまま常温で冷ますと固まる。空き箱等あれば入れて冷ますと形づけられる。



	エネルギー	タンパク質	カルシウム	塩分
ご飯	267	4.6	4	0
サバ缶カレー	191	16.2	191	2.0
切り干し大根	49	3.5	47	0.5
小豆ようかん	72	1.1	3	0.1
合計	586 kcal	25.4 g	245 mg	2.6 g