

さいがい そな
災害に備える
 かんたんぼうさい
 ~簡単防災メニュー~

ぼうさい
★防災シリーズ



チームえいようし&ききかんりしつ



えいようし かんが びちくしょくざい つく かんたん
 チーム栄養士が考えた、備蓄食材で作れる簡単レシピです。

~子どもにも大人気~ **揚げ麵のサラダスナック** (火・水を使わない)



動画はこちら



【材料 1人分】

- 揚げ麵 1袋
- キャベツ、人参、きゅうり、ハムなど 適量
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩、こしょう
- ポリ袋
- あればピーラーや包丁

【作り方】

- 野菜やハムを適当な大きさにちぎる。ピーラーや包丁で、野菜を薄くスライスすると食べやすくなる。
- ポリ袋に①の野菜やハムを入れ、揚げ麵を入れたら、お好みで調味料を加えて、よく混ぜる。

~アレンジ無限~ **お手軽オープンサンド** (火・水を使わない)



動画はこちら



【材料 1人分】

- 備蓄パン 1個
- 缶切り不要の缶詰やパウチ (ツナ、サバ、コーン、果物など) 適量
- マヨネーズ、塩、こしょう
- めんつゆ、ポン酢、はちみつ、ジャムなど
- あればスプーン

【作り方】

- パンを、一口くらいの食べやすい大きさにちぎる。
- お好みの缶詰の具材をパンにのせ、お好みの調味料をかける。



~フライパンひとつ~ **トマトのスープスパゲティ** (火・水を使う)



動画はこちら



【材料 1人分】

- スパゲティ (※茹で時間の短いもの) 1人分 (約60g)
- トマト缶 ・ サバ水煮缶
- きのこ、冷凍野菜など 適量
- コンソメ 1個
- 塩、こしょう 少々
- 水 400cc ・ フライパン

【作り方】

- フライパンに水を入れて沸騰させ、スパゲティを半分折り、お湯の中に入れる。
- 野菜やキノコ、トマト缶、サバ缶、コンソメを入れる。
- スパゲティがやわらかくなったら火を止め、塩、こしょうで味を調える。

