

# 防災食メニュー

簡単に  
栄養のある  
食事を！

## ＜事前準備＞

- ①鍋にお湯を入れ、沸騰させておきます
- ②耐熱ビニール袋（例：アイラップ 以下「袋」と記載）を用意します

## 塩こんぶの炊き込みご飯



調理時間  
約50分

おにぎりにも！

炭水化物  
カルシウム  
脂質

### ＜材料＞

- ・無洗米  
(紙コップ1杯※約1合)
- ・水  
(紙コップ1.5杯)
- ・ごま油  
(小さじ1)
- ・塩こんぶ  
(10g)

### ＜作り方＞

- ①材料を全て袋に入れて混ぜる
- ②袋の中の空気を抜き、結ぶ
- ③鍋に投入し約40分茹でる

強火で行うのが  
ポイント！



- ④鍋から出し、10分程度蒸らして完成

## 鮭とキノコのクリームパスタ



調理時間  
約20分

たんぱく質  
カルシウム  
炭水化物

### ＜材料＞

- ・パスタ (1束)
- ・水 (320ml)
- ・牛乳 (200ml)
- ・しめじ (半分)
- ・鮭 (ほぐす)
- ・粉チーズ
- ・パセリ
- ・コンソメ  
(小さじ1)
- ・塩



### ＜作り方＞

- ①半分に折ったパスタを袋に入れ水と塩を少々加える
- ②袋の中の空気を抜き、結ぶ
- ③強火で約10分茹でる
- ④牛乳としめじ、コンソメを別の袋に入れて混ぜ、空気を抜き約10分茹でる
- ⑤茹で上がったパスタの水気を切り③と混ぜ合わせる
- ⑥鮭、粉チーズ、パセリをお好みでかけて完成

## だし巻卵



調理時間  
約25分

たんぱく質  
脂質

### ＜材料＞

- ・卵 (3個)
- ・はんぺん (1枚)
- ・めんつゆ (小さじ1)
- ・砂糖 (甘めがよければ大さじ1~2程度)



### ＜作り方＞

- ①袋にはんぺんを入れ、揉み解す  
1cm程度の大きさになるまで！
- ②卵、めんつゆ、砂糖を加え、よく混ぜる
- ③袋の中の空気を抜き、結ぶ
- ④約20分茹でたら完成

## かぼちゃのいところ煮



調理時間  
約20分

ビタミン  
炭水化物

### ＜材料＞

- ・冷凍かぼちゃ  
(5個程度)
- ・ゆであずき  
(缶の半分)



### ＜作り方＞

- ①袋にかぼちゃとゆであずきを入れる
- ②袋の中の空気を抜き、結ぶ
- ③約15分茹でたら完成

水が入らないよう  
しっかり結ぶ！



## レーズン蒸しパン



調理時間  
約25分

炭水化物  
鉄分

### <材料>

- ・ホットケーキミックス粉 (300g)
- ・牛乳 (150ml)
- ・卵 (1個)
- ・レーズン (1袋)

### <作り方>

- ①ホットケーキミックス粉、牛乳、卵を袋に入れて、よく揉む
- ②レーズンを加え、揉む
- ③袋の中の空気を抜き、結ぶ
- ④約20分茹でたら完成



お子様にも大人気!



## ねぎめた



調理時間  
約5分

ビタミン  
炭水化物

### <材料>

- ・長ネギ (1本)
- ・酢味噌 (大さじ1)

### <作り方>

- ①長ネギを4cm幅にハサミで切る
- ②袋に入れ、約5分茹でる
- ③酢味噌をかけたら完成

### 埼玉県の郷土料理「ねぎめた」(深谷市)

深谷市で栽培され、甘味が強く  
とろけるような食感の深谷ねぎは、  
酢味噌の風味と相性がよく、  
お祝い事などで親しまれています。



## 肉野菜蒸し煮



調理時間  
約20分

ビタミン  
たんぱく質

### <材料>

- ・カット野菜 (1/2袋)
- ・しゃぶしゃぶ肉 (150g)
- ・塩コショウ
- ・ポン酢 (大さじ2)



### <作り方>

- ①袋に野菜、肉、塩コショウを入れて混ぜる
- ②袋の中の空気を抜き、結ぶ
- ③約15分茹でる
- ④ポン酢をかけたら完成

## トマトリゾット



調理時間  
約50分

ビタミン  
たんぱく質  
カルシウム

### <材料>

- ・無洗米 (紙コップ1杯(1合))
- ・トマトジュース (300ml)
- ・焼き鳥缶 (2缶・塩でもタレでも)
- ・チーズ (少量)

### <作り方>

- ①材料を全て袋に入れて揉む
  - ②袋の中の空気を抜き、結ぶ
  - ③強火の鍋に投入し約40分茹でる
  - ④鍋から出し、10分程度蒸らして完成
- ※最後にお好みでチーズをかけるとさらに美味しくなります!

