

災害時に調理可能なサバイバル性の高いご飯！

サバ・メシ レシピ



【準備】

- ・圧力鍋 4.5 リットル用を使用する
- ・材料を細かく刻む

【作り方】

- ①アルファ米を圧力鍋に入れ、添加物無しの粉末だしを混ぜる
- ②材料を、アルファ米の上に入れる
- ③だし用に乾燥昆布を入れる

* 通常、アルファ米を戻すには大量のお湯を沸かし、アルファ米の袋にお湯を入れて 20 分程置かなければならないが、圧力鍋で炊くと時間短縮と 1 つの鍋で調理できる。

(仙台市泉地区婦人防火クラブ加茂支部)

アルファ米の炊き込みごはん

【材料】 6 合分

アルファ米：6 合 (6 カップ)
人参 : 中 1 本
ごぼう : 小 1 本 (ささがき)
れんこん : 小 1 個 (なくてもよい)
味付けしいたけ：1 袋
稲荷揚げ：10 枚
乾燥昆布：適宜
小魚・昆布・鰹節などの粉末だし：1 パック
水：6 カップ弱 (醤油と味付けしいたけ、稲荷揚げの汁の分、水を減らす)
醤油：40 cc
塩：小さじ 2
みりん：適宜

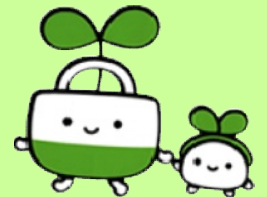
- ④水、味付けしいたけの汁、稲荷揚げの汁、醤油、みりんを圧力鍋に入れる
- ⑤塩小さじ 2 程度を振りかける
- ⑥圧力鍋で 9 分程度炊き込む (アルファ米は焦げ付く恐れがあり強火にしないでよい)
- ⑦蒸気が出たら火を止める (加圧なし)
- ⑧蒸気を抜いて圧力が下がるまで放置する (8 分程度)

乾パンのフロランタン風お菓子

* 乾パンでキャラメル風お菓子

【材料】 備蓄用乾パン (大) 5 枚分

乾パン：備蓄用 (大：掌ほどの大きさ) 5 枚程度
マーガリン：70g
砂糖：1/2 カップ (60g)
アーモンド：適量



【作り方】

- ①クッキングペーパーを敷いたフライパンにマーガリン、砂糖を入れ、キャラメル色になるまで熱する
- ②砕いた乾パンとアーモンドをフライパンに入れ、キャラメルとからめる (ここまで火は 6 分弱使用)
- ③全体がからまったら、火を止めて、皿に移す
- ④冷まして固まったら、出来上がり！

【準備】

- ・乾パンとアーモンドをそれぞれ袋に入れて、めん棒で小さく砕く
- ・フライパンにクッキングペーパーを敷く

* 市販の乾パンと備蓄用乾パンでは、固さや厚みが異なり、出来上がりも異なります。
* 深いフライパンを使って、手早く混ぜ合わせます。焦げやすいので注意します！

* 災害時に、甘いものが食べたくなくなりました。市販の乾パンで作ると、さらに歯ごたえがあって、とても美味しいお菓子に変身！

(仙台市泉地区婦人防火クラブ加茂支部)