

## 「災害食：保存食で災害時に食事をすることができる子になろう」

災害で電気が不通になり冷蔵庫が機能しない時でも、常温で保存してある食材で工夫しておいしい食事作りましょう。

## 1 おにぎり (6人分)

ごはん 1、2kg  
梅干し 少々  
ちその葉 少々

(作り方)

①梅干しを細かくして混ぜてラップでにぎる

## 2 みそ汁 (6人分)

干しワカメ 少々  
じゃがいも 2個  
みそ 大さじ3  
削りぶし 1パック  
水 900g

(作り方)

①じゃがいもの皮をむき、切り、水900gで煮る

②煮えたら、ワカメを細かくして入れる

③みそとかつおぶしをいれ、味をみる

## 3 鯖と切り干しの炒め煮 (6人分)

こんか鯖 半身  
切り干し大根 30g  
にんじん 少々  
ごま油 大さじ1  
水 大さじ2

(作り方)

①こんか鯖<sup>ぬか</sup>の糠を洗い流し、身をほぐす

②水に浸し塩を抜く。5分置き、2回水をかえる

③切り干し大根を水に浸ける

④にんじんを千切りにする

⑤2、3、4をごま油で炒める。水を入れて煮る

⑥味をみる、塩が抜けすぎていたら、塩を加える。

こしょうを振っても良い

## 4 シーチキンサラダ (6人分)

シーチキン 小3缶  
レタス(水菜) 少々  
マヨネーズ 少々  
こしょう 少々

(作り方)

①レタスを洗い1口大にちぎる

②シーチキン、レタスをマヨネーズであえる

③こしょうをふる

## 5 浅漬け (6人分)

大根 300g  
塩 小さじ1  
七味とうがらし 少々

(作り方)

①ポリ袋に薄切りにした大根、塩、七味とうがらしを入れてもむ

柿 お茶