

## 「もしもの非常食」

### A 簡単手作りパン (6人分)

小麦粉	80 g	
ベーキングパウダー	2 g	
スキムミルク	20 g	
水	100 g	
砂糖	大さじ2	
黄粉	大さじ1	(又はココア、はったい粉、みそ、抹茶)

#### (作り方)

- 1 水以外の材料をポリ袋に入れて、よくまぜ合わせる。
- 2 水を入れて混ぜる。
- 3 水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- 4 ふっとう 沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保つ。
- 5 約15分後に取り出す。
- 6 6つに切る。

### B さつまいもごはん (1人分)

米	40 g
水	60 g
さつまいも	40 g
ごま塩	少々

#### (作り方)

- 1 ポリ袋に米と水を入れて30分おく。
- 2 1に1センチ角に切ったさつまいもを入れる。
- 3 水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- 4 ふっとう 沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保つ。20分後に火を止めて10分蒸らす。
- 5 袋を開けてごま塩を振る。

**C 切り干し大根の磯香和え（12人分）**

切り干し大根	100g
きざみのり	6g
キュウリ（2本）	200g
しょうゆ	大さじ2
いしる	少々
酢	少々

（作り方）

- 1 切り干し大根を水で戻す。長いものは切る。
- 2 キュウリを輪きりにする。
- 3 ポリ袋にのり、しょうゆ、いしる、酢を入れ1，2を加える。
- 4 1人分ずつを紙皿に盛る。

**D ジャがいものカレースープ（12人分）**

じゃがいも 6個	600g
玉ねぎ 2個	200g
ニンジン	100g
水	1, 200g
スープの素	小さじ2
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩こしょう	少々
パセリ	少々

（作り方）

- 1 野菜を千切りにする。
- 2 鍋に1と水を入れる。
- 3 15分程煮る。
- 4 スープの素、しょうゆ、塩、こしょうで味をみる。
- 5 お椀に1人分を盛る。