

# KIDS センター Cafe

いつ起きるかわからない震災の備え

防災 No.3

2023.3

カセットコンロ  
と  
ポリ袋でつくる!!

## 防災

非常食レシピ  
カンタン

## チキンライス

### 材料

1人分

- ・市販の焼き鳥の缶詰... 1つ
- ・米... 60g
- ・水... 90ml
- ・トマトケチャップ... 大さじ1

### 作り方

- ① ポリ袋に焼き鳥の缶詰をタレごと入れる
- ② 米と水、ケチャップを入れて袋の上から手でもみこむ
- ③ 袋の上をしっかりと結び、沸騰したお湯に入れて弱火で30分（吹きこぼれに注意する）

守山区の苗代学区連絡協議会主催で苗代小学校にて行われたたじろあそぼう祭で紹介されていたレシピです。