

KIDS センター-Cafe

No.6

2024.4

苗代小学校で行われた
お礼まじり祭りで紹介された
レシピです。

防災

防災レシピ

地震や豪雨などの災害が発生したとき、水道・電気・ガスが止まると困ることの1つが「食事」です。火を使わないで作れる簡単レシピをご紹介します。

切り干し大根とツナの和え物

<材料>

- 切り干し大根 30g
- ツナの缶詰(水煮) 160g(小2缶)
- ★マヨネーズを好みで入れてもOK!
ツナ缶をコン缶とおゆに代えてもOK!

<作り方>

- ① 作り袋の中に切り干し大根、ツナ缶を汁ごと入れる。
- ② 袋の上からよくもんで混ぜ合わせる。
- ★ 30分くらい置くと、より味が染み込みます。

かんたんコロケ

<材料>

- サラダ豆(水煮) 120g
- クラッカーorコンフレク 30g
- コン缶 70g(1/2缶)
- コーンビーフ 20g(1/4缶)
- マヨネーズ

<作り方>

- ① ジップパー付袋にサラダ豆を入れて手またはめん棒で潰す。
- ② コン、コーンビーフ、マヨネーズを入れて、袋の上からよくもんで混ぜ合わせる。
- ③ 別のジップパー付袋にクラッカーを入れて、袋の上からめん棒で砕く。
- ④ ②を丸めて③に入れてクラッカーをまぶす。
- ★ ジップパー付袋がなければ、2重にした作り袋でも代用可能

