

わここの BOSAIレシピ

わここの食育や
健康レシピ
動画配信中♪



アルファ米でパエリア風

材料
(1人分)



©和光市



非常時に不足しがちなのはたんぱく質です。
あさりに多いマグネシウムには、気持ちを
落ち着かせる働きがあるといわれています。
ツナ缶や鯖の水煮缶でもOK！

アルファ米	50g
あさり缶(水煮)	1/2缶
A トマトソース缶	1/2缶
塩	少々
黒こしょう	少々
粉チーズ(あれば)	少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かす。
- ② 調理用ポリ袋にAを入れ、よく混ぜ、アルファ米を加えて全体をポリ袋の上から混ぜ合わせる。袋の口を縛っておく。
- ③ ①の鍋底に一回り小さい耐熱皿を入れる。湯面がフツフツとするくらいの火加減にし、②を皿の上に置き、10分ほど煮る。火を止め、5～10分ほど蒸らす。黒こしょうと粉チーズを加えて出来上がり。

※トマトソース缶はあらかじめ調味してあるので、調味料が手に入りにくい災害時にも便利です。
トマト缶を使用の場合はコンソメを加えるなど味を足してください。

BOSAI ワンポイント

● ポリ袋でごはんが炊けます！

ポリ袋は「高密度ポリエチレン」と記載してあるもの、
または「湯せん調理可」と表示のあるものを必ずお使いください。

【作り方】

- ① 無洗米と分量の水(米の約1.5倍の量)をポリ袋に入れ、30分ほど浸水させる。
- ② 鍋底に皿やふきんを入れる。鍋にポリ袋ごと入れ、中火で20～30分ほど湯せんをしてできあがり！
鍋が汚れず、洗い物も出ないのでとても便利です。
※無洗米ではないお米で洗えない場合は、長めに浸漬させることで、ぬか臭さがやわらぎます。
※鍋底に直接ポリ袋が当たると穴があいてしまう場合があるので、必ず皿などの耐熱容器を入れてください。皿がない場合はアルミホイル等でも可。



● 非常時にはたんぱく質や野菜が不足します

備蓄の食材には鯖缶やいわし缶、焼き鳥缶など「たんぱく質」を含むもの、
乾燥わかめや乾燥きのこ類、乾燥野菜(切干大根やごぼう等)を
常備しておくことで栄養バランスを整えることができます。





わここの BOSAIレシピ

わここの食育や
健康レシピ
動画配信中♪



水もどしで時短！クリームパスタ

材料（1人分）



非常食に肉類の缶詰を入れておくと、
調理の際にうま味やコクになります。

- スパゲッティ・・・1束（100g）
LL牛乳・・・・・・・・・・50cc
A { 焼き鳥等の肉系の缶・・・1缶
コーン缶やマッシュルーム缶・・・1缶
塩・・・・・・・・・・少々
黒こしょう（あれば）・・・少々

作り方

- ① 分量のスパゲッティの長さを半分に折り、ポリ袋に入れ、ひたひたの水に3時間ほど漬ける。芯がある場合はもう少し時間をおく。時間が経ったら、水を捨てる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のスパゲッティを2分ほど茹でる。（ポリ袋のまま湯せんする場合は3分ほど加熱する）
- ③ 器またはポリ袋に水気を切った②、Aを入れ混ぜ、黒こしょうをかける。

BOSAI ワンポイント

● スパゲッティを水に浸すことで茹で時間が短縮！

スパゲッティは通常茹で時間が8分ほどかかり、茹でる用の湯も多く使用します。

ポリ袋で水戻しをすることで、茹で時間も短縮し、全体が浸かる程度の水量で茹でることができ、食感も良くなるのでおすすめの調理法です。

また、早ゆでタイプのマカロニはポリ袋にカップスープの素と分量の水を入れ、口を縛ってマカロニの表示通りに湯せんすることで、簡単に1品ができます。

鍋で湯せんするときには鍋底に茶碗や皿などをしき、直接ポリ袋が鍋底に当たらないようにしましょう。

● LL（ロングライフ）牛乳やスキムミルクを利用しましょう。

LL牛乳は、常温で保存できる牛乳です。製造日から3か月ほど常温保存が可能です。豆乳やスキムミルク等なども常温保存可能です。

災害時に不足しがちなたんぱく質やビタミン、カルシウムが豊富で、手軽に栄養補給ができる備蓄食品としておすすめです。

