

キッズ応援隊のレシピ

平成30年8月1日

～災害の食～

1 <なめたけとツナの炊き込みご飯（4人分）>

米	2合（300g）
水	2カップ（400ml）
シーチキン(水煮缶)	小2缶
米ひじき（乾燥）	小さじ4
なめたけ（瓶詰）	大2（40g）

- ①2重にしたポリ袋に米と水を入れ、約30分ひたす。
- ②ナベに湯をわかす。
- ③①にシーチキン、ひじき、なめたけを加え、空気を抜いて水が入らないようにしっかりとしばる。
- ④ふっとうした中に③を入れ、約30分湯煎（ゆせん）にする。
- ⑤炊き上がったら火を止め、約10分むらす。

2 <乾物でお味噌汁（4人分）>

車麩（くるまふ）	4個
切り干し大根	6g
乾燥わかめ	2g（大2）
水	4カップ
だしの素	小さじ1/2
味噌	大さじ1.5

- ①ナベに水、だしの素、車麩、切り干し大根、わかめを水にもどさないで入れる。
- ②火をつけ、ふっとうしたら弱火にして味噌をとかし入れる。

3 <バナナ蒸しパン（4人分）>

ホットケーキミックス	80g
水	80ml
バナナ	1.5本
サラダ油	小さじ2

- ①ナベにゆをわかす。
- ②ポリ袋にホットケーキミックス、水、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ③②にバナナをつぶしながら混ぜ合わせる。（バナナをつぶしすぎない）
- ④ポリ袋の空気を抜いて水が入らないようしっかりとしばる。
- ⑤ふっとうした中に入れ、約30分湯煎にする。
- ⑥熱を通りやすくするために途中で平たくする。