

# ファミリークッキングのレシピ

平成30年7月25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分浸す。
- ②鍋に湯を沸かす。
- 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縛る。
- ④沸騰した中に③を入れ、約30分湯煎にする。
- ⑤炊き上がったら火を止め、約10分蒸らす。

### 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鍋に水、だしの素、車麩、切り干し大根、わかめを水に戻さないで入れる。
- ②火をつけ、沸騰したら弱火にして味噌を溶かし入れる。

### 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鍋に湯を沸かす。
- 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縛る。
- ⑤沸騰した中に入れ、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。