

Eat Well, Live Well.



# 実は、これ 防災グッズなんです。



水害、台風、地震、この一年も、数多くの災害が私たちを悩ませました。  
万が一の時、料理はきっと、強い味方になってくれます。  
でも水道やガス、電気が止まってしまった時、私たちはどうやって料理すればいいでしょう？

いつも家にあるものに、工夫ひとつで、  
災害を乗り越えられるおいしい食事はつくれます。

いつものおいしさが、家族みんなをホッとさせてくれる。普段の料理が、つらい時間をがんばらせてくれる。  
災害で大変な時だからこそ、いつもの味が希望になると、私たちは信じてます。  
今日みなさんに紹介するのは、10の防災レシピ。  
普段から家にあるような食材や味の素グループの商品で、簡単につくる方法をご紹介します。

◀ 万が一に備えて、折って保管できる『防災ガイドブック』つくりました。

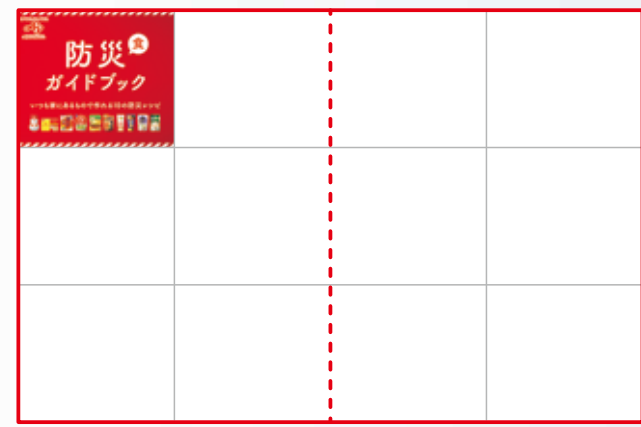


# 防災食 ガイドブック

いつも家にあるもので作れる10の防災レシピ



マスキに沿って折りたたんで、保管しよう。



① 半分に折ります。



② 三つ折りにします。



③ もう一度半分に折ります。



④ 完成

もしも水道が止まってしまった時に

## 01 水がなくても、ごはんは炊ける！ トマトジュースでリゾット。

- ① 無洗米1合、トマトジュースをカップ2、「コンソメ」1個を炊飯器で炊きます。
- ② 炊けたらトマトジュースカップ1を足して、蒸らせばできあがり。
- ③ 新聞にポリ袋を被せてお皿にすれば、洗い物も減って節水になります。

災害で大変な時でも、家族みんなに元気をくれるおいしさです。



トマトジュース  
リゾット



もしも水道が止まってしまった時に

## 02 カンタン下ごしらえ！ 缶詰とおかゆで、栄養しっかり。

- ① ポリ袋に、白がゆ1袋と鯖缶ひとつ、乾燥わかめ大さじ2を入れて、揉みます。
- ② わかめが戻ったら、キッチンペーパーに①の中身をあげて、軽く水気を切ります。あとはフライパンで両面を焼いて完成。

ちょっとした工夫で、家にあるものが、災害時の強い味方になってくれます。



おかゆチヂミ



もしもガス・電気が止まってしまった時に

## 03 お湯が沸かせなくても、 がっつりラーメン。

- ① ポリ袋に「鍋キューブ」1個を入れて砕き、水カップ2を追加してよくふります。
- ② そこに、インスタントラーメンの麺だけ(1袋分)を浸し、やわらかくなるまで待ちます。約15分浸せば大丈夫。
- ③ 例えば、空のペットボトルを切ってお皿にすれば、洗い物も出さずに済みます。

つらい時、家族みんなのエネルギーになるおいしい一品です。



お湯なしでつくる  
キムチラーメン



もしもガス・電気が止まってしまった時に

## 04 カセットコンロひとつで、大満足。 ポリ袋でつくるミルフィーユ蒸し。

- ① 白菜4、5枚をちぎり、豚こまぎれ肉と重ねます。それをポリ袋\*に入れ、「ほんだし」小さじ1を加えます。
- ② カセットコンロで鍋に湯を沸かし、そこに①のポリ袋を浮かせ、20分ほどで完成。お皿も鍋も洗わなくて済みます。

電気が止まってしまって寒い時こそ、アツアツの料理で体も心も温めましょう。



洗い物いらず  
ミルフィーユ蒸し



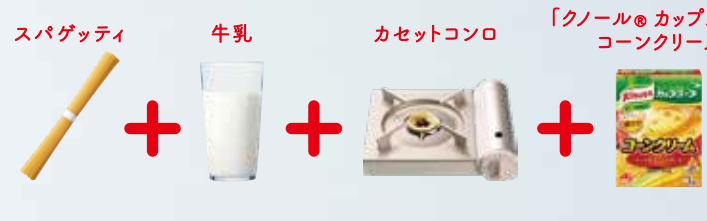
\*ポリ袋は湯せんができるものを使用してください。

もしもガス・電気が止まってしまった時に

## 05 保存しにくい牛乳は、 本格コーンクリームパスタ。

- ① スパゲッティ1束を半分に折り、牛乳カップ1/2と一緒にポリ袋\*に入れます。麺がやわらかくなるまで、約1時間浸します。鍋で茹でるより節水に。
- ② その後、カセットコンロで鍋に湯を沸かし、①のポリ袋を湯せんします。
- ③ 温まったら「クノール カップスープ」1袋を混ぜればできあがりです。

冷蔵庫が使えず保存しにくい牛乳も、アイデアひとつで本格パスタに。



コーンクリーム  
パスタ



\*ポリ袋は湯せんができるものを使用してください。

もしもガス・電気が止まってしまった時に

## 06 おやつが、主食に大変身！

- ① インスタントラーメンの麺(1袋分)、水カップ1をポリ袋に入れて約15分浸し、麺がやわらかくなったら水を切ります。
- ② 容器に、インスタントラーメンの付属のスープ、「コチュジャン」大さじ1強、水大さじ2を入れます。
- ③ そこに①の麺、さきいかを加え、混ぜ合わせて完成です。

おやつのお味に加わって、おいしい主食になります。



さきいかの  
コチュジャンまぜ麺



もしも水道・ガス・電気が全部止まってしまった時に

## 07 ペットボトルのお茶でも大丈夫！ いつものお茶漬で、ほっとしよう。

- ① 冷やご飯に、鯖缶をくずしてのせます。茶碗2杯分だったら1缶で大丈夫。
- ② そこにペットボトルのお茶と「味の素」をかけるだけで、簡単においしい冷やし茶漬が出来ます。

災害時でも、さっとつくり、たんぱく質もおいしく摂れるメニューです。



かんたん  
冷やし茶漬



もしも水道・ガス・電気が全部止まってしまった時に

## 08 つらい時こそ、温かいものが食べたい。 ルーが無くて、ほかほかシチュー。

- ① 冷蔵庫に残っているお好みの野菜を一口大に切っておきます。
- ② 牛乳カップ2と「丸鶏がらスープ」小さじ1を①と一緒に鍋に入れ、カセットコンロで焦げないように約10分弱火で煮ます。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたら、細かく砕いたクラッカー(2枚)を入れ、とろみが出るまでよく混ぜます。

バターも小麦粉も含まれているクラッカーでとろみのあるおいしいシチューが出来ます。



クラッカーで  
ホワイトシチュー



もしも水道・ガス・電気が全部止まってしまった時に

## 09 缶詰をつかって、 栄養バランスの取れたおかずに。

- ① ポリ袋に、豆缶とツナ缶を1缶ずつ入れ、マヨネーズ大さじ1を加えます。ツナ缶の汁気で混ぜやすくなります。
- ② あとはじっくり混ぜるだけ。ほんの数分で、栄養バランスの取れた和え物がつくれます。

どうしても栄養が不足してしまう災害時に、大活躍する簡単おかずです。



缶詰とマヨネーズの  
和え物



もしも水道・ガス・電気が全部止まってしまった時に

## 10 コーヒーをふりかけにすれば、 子どもが大好きなおやつに！

- ① バナナを斜めに薄くスライスし、食パンの上に並べます。
- ② あとは「ブレンディ」スティックをお好みの量かけるだけ。バナナの甘味とコーヒーの苦味の組み合わせがおいしさの秘訣です。

意外なおやつで、子どもたちが笑顔になるのが嬉しいです。



オープンサンド  
コーヒーバナナ味

