

*ごはん（ポリ袋調理）

【材料 1人分】

米……………1/2合
水……………100cc

◎備蓄食材と備品

・ポリ袋（2重） ・水 など

【作り方】

- ① ポリ袋を2重にして、米と水を入れて、空気を抜いて袋を結ぶ。
 - ② ①を沸騰したお湯に入れ30分煮て、15分そのままおく。
- ★ポリ袋内の空気を抜く事を忘れないで。

*麩とわかめの味噌汁（ポリ袋調理）

【材料 1人分】

麩……………2個
乾燥わかめ……………大さじ1
だし入り味噌……………大さじ1
水……………180cc

◎備蓄食材と備品

・麩 ・乾燥わかめ など

【作り方】

- ① ポリ袋を二重にして、麩、わかめ、味噌、水を入れ沸騰した中に入れ30分煮る。
- ★ごはんのみそ汁を同じ鍋で煮るので水の節約。

*大豆缶を使った和風ピクルス

【材料 6人分】

大根……………1/2本
パプリカ（赤・黄） ……各1/2個
きゅうり……………2本
大豆缶……………1缶
糸昆布、赤唐辛子（輪切り） ……各適量

*ピクルス液

塩……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ3
酢……………大さじ4

◎備蓄食材と備品

・大豆缶 など

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、5mm角の3cmの長さの棒状に切る。パプリカ、きゅうりも同じ様に切る。
- ② 保存袋に①と大豆缶、糸昆布、赤唐辛子を入れて混ぜ、ピクルス液を注ぎいれてもみ込む。

* 鯖缶餃子～皮から手作り餃子～

【材料 30個分】

* 生地

薄力粉……………150g
 強力粉……………150g
 塩……………ひとつまみ
 熱湯……………200cc
 打ち粉……………適量

* 具

鯖缶……………1と1/2缶
 ニラ……………1束
 高野豆腐（細かく砕いて）…大さじ2
 生姜すりおろし……………小さじ1
 好みでニンニクのすりおろし…適量
 塩、コショウ……………少々

◎ 備蓄食材と備品

・鯖缶 ・高野豆腐 など

* タレ

酢……………大さじ3
 醤油……………大さじ3
 （好みでラー油……………適量）

* 焼き用

サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ① 生地を作る。
ボールに薄力粉、強力粉、塩を混ぜ熱湯を加えて木べらで混ぜ、冷めれば手でよく練り、ラップをして10分程休ませる。再び練って、ラップして冷蔵庫で1時間程休ませる。
- ② 具のニラはみじん切りにする。高野豆腐は砕いておく。
- ③ ボールに鯖と②を入れ、調味料を入れてよく練る。
- ④ 生地を30等分して丸め、めん棒にて円形にのばす。（ひつつくようなら打ち粉をする。）
- ⑤ 具を包みフライパンにサラダ油を入れ、少し間をあげ餃子を並べ熱湯2カップを注ぎ、蓋をして5分程蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を開け強火にしてパリッと焼く。
- ⑦ 酢と醤油を混ぜタレにする。

* 食べる小魚のおやつ

【材料 6人分】

たつくり又は食べる小魚……30g
 砂糖……………60g
 水……………大さじ1弱
 （好みで抹茶……小さじ1）

【作り方】

- ① 小魚を電子レンジ（600w）で1分半～2分かけ、パリッとさせる。
- ② 砂糖と水を煮詰め①を加えて火を止めてからめる。