

食の防災 — 最小限の食材で —

災害時でも「家族が必要な栄養・食事を確保すること」は非常に大切です。この料理は1品でも普段から家に備蓄してあるものだけで熱量、動物性たんぱく質、ビタミンをとることができます。その他にレトルトのカレー、野菜や果物の缶詰、野菜ジュース、LL牛乳などを加えるとさらにバランスが良くなります。

ここでは熱源が1つ使用でき、最低限の食材でつくることを前提とした料理を紹介しています。各家庭の好みや状況に合わせてアレンジしてください。普段から家族が3日間過ごせる位の食料と水を備蓄しておくことが大切です。



トマトパン



トマトパスタ



トマトライス

トマトパン (2人分) 6個分

〈材料〉

強力粉 300g トマト缶 150g
 ツナ缶 40g (1/2缶) 塩 小さじ2/3
 ドライイースト 5~7g
 ビニール袋

6個分の栄養価

エネルギー	625kcal	たんぱく質	22.7g
ビタミンB1	0.42mg	食塩相当量	2.2g

〈作り方〉

- ① ビニール袋に材料を入れて振る。
- ② 生地がまとまったら、ビニール袋の中で生地が軽くベトつく感じになるまでもむ。
- ③ 袋を軽く結んで、常温で2時間放置。冬は3時間目安。
- ④ 生地のかさが2倍半に膨らんだら、1次発酵終了。
- ⑤ ビニール袋から出した生地を6つに分け、丸めて成型し、アルミホイルを敷いたフライパンにのせる。
- ⑥ そのまま30分間放置し、生地が2倍に膨らんだら、二次発酵終了。
- ⑦ 弱火で蓋をして15分程焼いてできあがり。

トマトパスタ (2人分)

〈材料〉

パスタ(乾麺) 200g トマト缶 400g (1缶)
 ツナ缶 80g (1缶) 水 400cc

1回分の栄養価

エネルギー	525kcal	たんぱく質	21.8g
ビタミンB1	0.32mg	食塩相当量	0.4g

〈作り方〉

- ① フライパンにアルミホイルを敷き、トマト缶と水を入れて火を付ける。
- ② 沸騰したらパスタを半分に折って入れ、くっつかないように混ぜ、蓋をして弱火で表示時間茹でる。水分が足りないようなら水を足す。
- ③ パスタが柔らかくなったなら、ツナ缶を入れ、塩・胡椒で味を調える。

トマトライス (4人分)

〈材料〉

米 2カップ トマト缶 400g (1缶)
 ツナ缶 80g (1缶) コンソメ 1個 (5g)
 塩・こしょう 適宜 水 不足分 (目安200cc)

〈作り方〉

- ① フライパン(土鍋)にアルミホイルを敷き、お米(無洗米)、トマト缶、ツナ缶、コンソメ、水を入れて炊く。

4人分の栄養価

エネルギー	358kcal	たんぱく質	9.3g
ビタミンB1	0.13mg	食塩相当量	1.7g