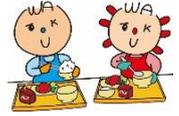




# さいがいしょく つくってみよう! 災害食レシピ



## かんたん 簡単ミートスパゲッティ

ざいりょう(ひとりぶん)

- スパゲッティ 100g
- レトルトパスタソース 1人分



つくりかた

- ①スパゲッティは半分はんぶんにおり、やわらかくなるまで水みずにつけておく。
- ②ふっとうしたお湯ゆで①を芯しんがなくなるまでゆで、なべから取り出とす。
- ③②のお湯ゆを利用してレトルトのパスタソースをあたためる。
- ④③を②にかける。

## ひじょうしょく 非常食サラダ

ざいりょう(ひとりぶん)

- 乾パンかん 20g
- ツナ 30g
- ミックスビーンズ 20g
- マヨネーズ 8g
- こしょう 少々しょうしょう



つくりかた

- ①ビニールぶくろなかの中にざいりょうをすべていれ、よくまぜる。

## おふちょこ

ざいりょう(ふたりぶん)

- 麩ふ 10こ
- 粉末ココアふんまつ 大さじ1
- 水みず 大さじ2



つくりかた

- ①ビニールぶくろなかの中にざいりょうをすべていれ、よくまぜる。

※一部レシピは防災食アドバイザーの今泉マユ子先生いまいずみのものを参考さんこうにしています。