

南越前町社協 高齢者料理教室

第2回 「非常時に備えた料理」

1 炊き込みご飯

材 料	1人分	2人分	作 り 方				
米 (75g)	0.5合	1合	① ポリ袋に、ごまを除くすべての具材をを入れ、水を張ったボウルに沈めて空気を抜き、袋の口を縛る				
水	100cc	200cc					
しらす干し	15g	30g	② 鍋に皿を置き、①が十分浸かるほどの水を入れ、①を入れて火をつけ、沸騰したらやや火を弱めて沸騰を保ち、沸騰後30分で取り出し、やや冷めたら器に盛り、ごまをふる				
うす揚げ	10g	20g					
ショウガ	2g	4g					
細ネギ	10g	20g					
A	醤油	4cc	8cc	塩	1g	ポリ袋	1枚
	酒	4cc	8cc	ごま	少々		

2 防災パスタ

材 料	1人分	2人分	作 り 方			
ペンネ	50g	100g	① ポリ袋に、全ての材料を入れ、水を張ったボウルに沈めて空気を抜き、袋の口を結ぶ			
玉ねぎ薄切り	30g	60g				
ニンジン	30g	60g	② 鍋に皿を置いて、①が十分浸かるほどの水を入れ、①を入れて火をつけ、沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保ち沸騰後20分で取り出す			
トマトジュース	190cc	380cc				
水	100cc	200cc				
塩コショウ	少々		③ ②をほぐしながら器に盛る (好みでパセリをふる)			
ポリ袋	1枚					

3 高野豆腐の肉団子の煮物

材 料	1人分	2人分	作 り 方			
高野豆腐	0.5枚	1枚	① すべての材料を袋に入れ、空気を抜いて輪ゴムで止める			
こんにゃく	1/16枚	1/8枚				
ミートボール (既)	0.5袋	1袋	醤油	少々		
ニンジン	10g	20g	砂糖	少々		
グリーンピース	5g	10g	ポリ袋	1枚		
水	50cc	100cc				

4 金時豆と豆乳のケーキ

材 料	1人分	2人分	作 り 方			
金時豆	20g	40g	① 袋にホットケーキミックスと金時豆、豆乳を入れてしっかり混ぜる			
豆乳	130cc	260cc				
ホットケーキミックス	150g	300g	② ①に空気を抜いて袋の口を縛り、鍋で30分程茹でる			
ポリ袋	1枚					
			③ ②を袋から出して食べやすい大きさに切る			