

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			
水		100cc	200cc	ボウルに沈めて空気を抜き、袋の口を縛る			
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			
うす揚げ		10g	20g	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			
ショウガ		2g	4g	30分を取り出し、やや冷めたら器に盛り、ごまをふる			
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分を取り出す
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	② ①を鍋で20分茹でる	
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	300 g	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