

9月ver.

災害への備え

管理栄養士が考えたおすすめレシピ 災害備蓄食材で作る！親子丼

材料【2人分】

米	…1合	刻みのり	…適量
水	…1カップ	こねぎ	…適量
焼き鳥缶(たれ)	…2缶	【準備するもの】 高密度ポリエチレン製ポリ袋 ※耐熱性ポリ袋のこと	
卵	…2個		
玉ねぎ	…1/4個		



1人分469kcal／塩分2.3g



つくり方

- ①研いだ米と水をポリ袋に入れ、空気を抜き、袋の口を上の方で結ぶ。
※袋にたくさん入れて炊飯するとムラができるため、1袋1合+水1カップを目安に。
- ②鍋に耐熱皿を敷き、①を入れ①が浸かるくらいの水(分量外)を加える。
- ③蓋をして強火にかけ、沸騰したら中火にする。20分程度経ったら火を止め、10分程度蒸らしておく。
- ④玉ねぎを薄切りにする。
- ⑤フライパンを中火で熱し、④、焼き鳥缶、少量の水(分量外)を入れる。
- ⑥玉ねぎに火が通るよう、全体を混ぜながら中火で煮る。火が通ったら溶き卵を加え、半熟状になったら火を止める。
- ⑦丼に③をよそい、⑥をのせ、お好みで刻みのり、こねぎを散らす。



今回はごはんをパッククッキングで炊きました♪パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理方法で、洗い物が少ないため災害時に役立つと注目されております。平常時から試しておくことで、非常時にも慌てずに調理することができます！