

《材料》

(1人分)

ホットケーキミックス	50g
牛乳	40g
さとう	小さじ1
サラダ油	小さじ1
バナナ	1/3本
耐熱性ポリ袋	2枚

《作り方》

- ①耐熱性ポリ袋に全ての材料を入れ、バナナをざっくりとつぶしながらよく混ぜ合わせ、空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ②細長く形を整え、漏れ防止のために袋を重ね、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③鍋に必ず半分以上の湯を沸かし、②を入れ蓋をして強火で加熱する。
- ④沸騰したら沸騰が保てる程度の弱火にし、途中で上下を入れ替えて25分加熱する。



アレンジポイント



ホットケーキミックスはほんのり甘く、デザートにも主食にもなるすぐれもの♪ さとうと油を少し加えると甘いケーキに、ケーキミックス＆牛乳のタネにウインナーを入れると、揚げないアメリカンドックに変身します。袋で少しづつ作れるので、フルーツやチョコレートなどいろいろな食材を試してみてくださいね。

地震や豪雨などの大規模災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、いざという時のために水や食料品を備えておきましょう。

非常時でも、普段に近い食生活を送れるよう、無理のない備蓄を心がけ、使いこなせる技術を身につけておくとう安心ですね。

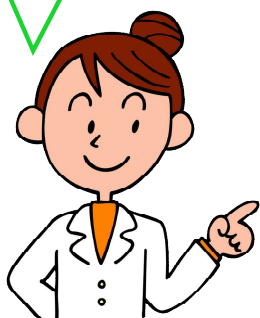
今回紹介した「バッククッキング」は、調理器具をなるべく使わず、調理工程もかんたんなので、普段使いの調理法として親子で楽しみながら実践してみたいかながら良いでしょう。



備えておきたい!!

備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくとう安心です!



必需品!



水 1人1日3リットル



ボンベは1週間当たり1人6本が目安

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など

果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)



日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど

備品類



主食



(エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)

精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど

副菜



(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど

その他



好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど

使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど