

## コーンクリームペンネ

### 《材料》

早茹でペンネ	60g
ベーコン	10g
ミックスベジタブル	10g
コンソメ	1g
牛乳	160ml
コーンスープ(カップ用)	1袋
耐熱性ポリ袋	2枚
塩・こしょう	適量



### 《作り方》

- ①ベーコンは短冊状に切る。
- ②耐熱性ポリ袋にペンネ以外の材料を入れてよく混ぜ、ペンネを加え、空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ③漏れ防止のために袋を重ね、空気を抜いて口を結ぶ。
- ④袋の上から軽くもみ、中身を混ぜる。
- ⑤鍋に必ず半分以上の湯を沸かし、④を入れ蓋をして強火で加熱する。
- ⑥沸騰したら沸騰が保てる程度の弱火にして10分加熱する。



### 常備食は「ローリングストック」がオススメ!

常備食は、普段の食事に使う食材の「ローリングストック」をおすすめします! マカロニや缶詰、冷凍野菜など、普段から料理に使うものを多めに備え、使った分を補充していけば、いざというときに困りません。

また、非常時に普段から食べ慣れているものを食べられると、ストレスの軽減にもつながるそうですよ。

牛乳の代わりに水を使い、トマトスープにチェンジするとトマトペンネが楽しめます。いろいろな味を試してみてください。

普通のスパゲティでも、表示ゆで時間の倍程度加熱すれば、おいしくできますよ。



## チーズオムレツ

### 《材料》

卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ1
塩・こしょう	適量
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、空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ②袋の上からしっかりともしっかりもみ、中身をよく混ぜる。
- ③漏れ防止のために袋を重ね、空気を抜いて口を結ぶ。
- ④鍋に必ず半分以上の湯を沸かし、③を入れ蓋をして強火で加熱する。
- ⑤沸騰したら沸騰が保てる程度の弱火にして8分加熱する。



こげないから  
失敗なし!



## 切り干し大根の中華あえ

### 《材料》

にんじん	10g
切り干し大根	15g
塩昆布	5g
白ごま	2g
ごま油	小さじ1
水	大さじ1
酢	小さじ1/2
耐熱性ポリ袋	1枚

### 《作り方》

- ①にんじんは細い千切りにする。
- ②切り干し大根は水でよく洗い、軽く戻して絞る。
- ③ポリ袋に全ての材料を入れ、よくもみ、しんなりするまで置いておく。



### ワンポイント



非常時でも、バランスの良い食事は大切です。不足しがちな野菜を上手に摂りましょう。

にんじんの代わりにきゅうりや白菜などを使用しても良いですね。水分の多いものを使う時は、水は必要ありません。

災害時は水が貴重です。そんな時は袋に切り干し大根と10倍程度の水を入れ、よく戻すまで置いておき、軽く絞った残り水を鍋に移してみそ汁を作ると、良いだしが出ておいしく、無駄になりません。