

ふだんでも利用できる防災レシピ

■ ガス、電気、水道が使えない場合でもできる1品

紙皿にラップを敷いて使うと紙皿を繰り返し使えます。

超カン（缶）タンあえもの

<材料> 4人分

- 切干大根 1/2 袋 (15g)
- 粒コーン 1缶 (190g)
- ツナ缶 1缶 (80g)
- ペットボトルの水 適量
- マヨネーズ 適量
- ポリ袋 はさみ

<作り方>

- ① 切干大根をはさみで切ってポリ袋に入れ、コーン缶（汁）と水少量を加えて柔らかくもどす。
- ② ①の袋の中にツナ缶、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。



マヨネーズをドレッシングに変えてもよいでしょう。あればきゅうり、カイワレなどを加えてみてください。

■ 包丁要らず 炊飯器が使えるれば炊ける

焼きとり缶の炊き込みご飯

<材料> 2人分

- 焼きとり缶（たれ） 1缶 (75g)
- 粒コーン 1/2 缶 (65g)
- 米 1合

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげ水気を切る。炊飯器に入れて水加減を調整する。
- ② 焼きとり（缶）をタレごと、コーン缶（粒のみ）を入れて炊飯する。

薄味です。刻み大葉や、刻みネギ、もみのり、ごまなどお好みで加えてみてください。



焼きとり缶を使って、他にもアレンジいろいろ！

☆卵とネギを合わせて、親子丼風に



☆パンに野菜とはさんで照り焼きサンドに



普段使っている食材を上手に活用して、災害に備えましょう！