



西総合 P T A が備蓄しているものの一部



アルファ化米(白飯)に、トマトジュース(190m l)を入れてよく混ぜ 60 分おく。

ケチャップ大さじ 1 とオリーブ油少々を入れて混ぜ、
コーンとチキンささみを加えると。。。

チキンライスの出来上がり。



普段の食事にも使って
備蓄するのに重宝する
モノの一例です。



乾物, 缶詰, ドライパックは
日持ちするものが多いので
ローリングストック向き。



大豆のお肉のミートソース缶 1缶,
ミックスビーンズ1袋,チリパウダー少々
これらをポリ袋で混ぜるだけで...
チリコンカーンの出来上がり。

チリパウダーをカレーパウダーに変えると...



さば缶(味付き) 1 缶, 白ゴマ大さじ 1,
カットわかめ大さじ 1, ごま油少々を
ポリ袋に入れて混ぜると。。。

さばとわかめのごま和えの
出来上がり。

マグロ味付け缶もお試しを。



アルファ化米(白飯)にお茶(緑茶か麦茶)160～190ml
を入れてよく混ぜ 60分おく。
大豆ドライ缶 1缶または大豆ドライパック 1袋,
塩昆布小さじ2を入れよく混ぜると。。。

豆茶ごはんの出来上がり。



高密度ポリエチレン製のポリ袋 に,ホットケーキミックス 50g ,
水 50m l (牛乳でもOK)に コーンや甘納豆,ドライフルーツを入れ
てよく混ぜたら,袋の一番上の方で空気を抜きながら縛る。
鍋にお水を 1 / 3 程水を入れ,鍋底に陶器のお皿を沈め,混ぜた袋を入
れ蓋をする。
火をつけて沸騰したら中火で 10 分。火を止めて 10 分むらすと。。。
パンケーキ(蒸しパン)の出来上がり。



ポリ袋に 切り干し大根 30g, ツナ缶 1缶, マヨネーズ大さじ 1,
白ごま少々を入れたら, 切り干し大根にツナ缶の汁がいきわたる
ように混ぜると。。。

**ツナと切り干し大根のマヨ和えの出来上がり。
青のりやチューブ入りのおろししょうがを加えても。**

①ごはん(1膳分)

②全がゆ

③五分がゆ

高密度ポリエチレン製のポリ袋に,

- ①米(無洗米)…80g (1/2カップ), 水…100m l (1/2カップ)
- ②米(無洗米)…40g (1/4カップ), 水…200m l (1カップ)
- ③米(無洗米)…20g (1/8カップ), 水…200m l (1カップ)

米と水を入れたら,袋の中に空気が入らないようにねじりあげ,
一番上の方でかたく結ぶ。

鍋底に陶器のお皿を敷き,鍋の容量に対して 1/3 の水を入れる。

皿の上に,ポリ袋に入れた米を入れ蓋をし加熱する。

水が沸騰したら中火にし,約 20 分間加熱。

火を止めて蓋をしたまま 10 分間むらすと。。。

温かい**ごはん・全がゆ・五分がゆ**の出来上がり。