

BOUSAI  食堂

# おすすめ防災食レシピ集



# BOUSAI 食堂

## 「じゃがいも」の『アッシュパルマンティエ』

材料： お湯 じゃがいも(サラダ味) ミートソース 粉チーズ



「じゃがいも」が9割つかる  
くらいお湯を入れる



3分待つ!!  
(ミートソースも一緒に  
温める)



よく混ぜる  
(形がちょっと残る  
くらいがベスト★)



上にミートソースと  
粉チーズをかけて、できあがり★  
(チーズとソースは少なめに掛けて、調整する)

### 完成★



★調理をしてみた感想★

- ・意外と本物のマッシュポテトになっていてびっくりした。
- ・じゃがいもとソースの味がマッチしていた。
- ・お菓子から作ったとは思えないくらいおいしかった。

# B O U S A I 食堂

## 「じゃがいこ」の『ポテトサラダ』

材料: お湯 じゃがいこ(サラダ味) 魚肉ソーセージ きゅうり 塩コショウ マヨネーズ



じゃがいこが9割つかるくらい  
お湯を入れる

3分待ったあと、じゃがいこをよく混ぜ、  
切っておいたソーセージときゅうりに合わせる



よく混ぜる



### 完成★



さらに混ぜる



# B O U S A I 食 堂

## 「ポテトチップス」の「スペイン風オムレツ」

材料: ポテトチップス(好きな味で)1袋 卵5個 塩コショウ 油



よく かきまぜよう!

ポテチ、そのまま投入!



卵を割って...



焼きます!

♪ぐるぐるぐるぐる♪  
♪グルコサミン♪



おいそうになったら  
ひっくり返す



ひっくり返して  
出来上がり★

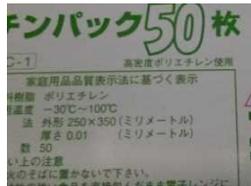


完成★

# B O U S A I 食堂

## ビニール袋調理deごはん

材料： 米(1合) 水(180cc) ポリ袋



鍋にお湯を沸かします。  
なべ底にお皿を一枚置いておきます。  
用意するポリ袋は、高密度ポリエチレン製を使いましょう

生米1合を袋に入れ、軽く洗い  
水を切った後、分量の水を入れる



なるべく空気を抜いて  
袋を結ぶ



沸とうしたお湯に、袋を入れて  
加熱する。(25分)



取り出して、そのまま10分  
蒸らす



完成したら、△にしても  
よし!!



完成★

令和3年11月 防災食グループ作成

レシピ協力：大分県教育庁

学校安全・安心支援課 学校防災・安全班

主幹 井上哲一 氏

🏠できあがり🏠

