

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。

BOUSAI 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

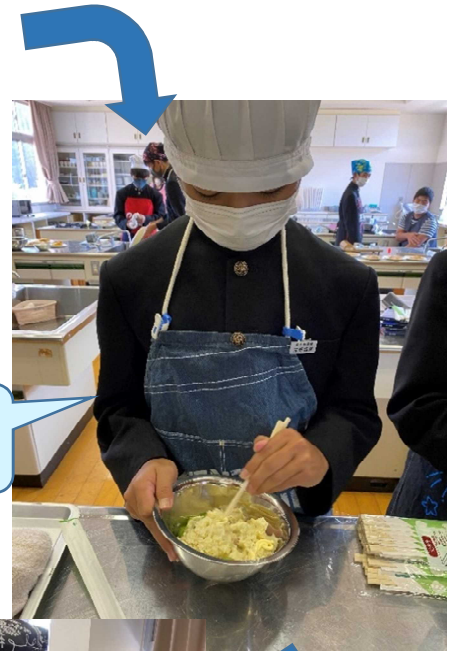


じゃがいこが9割つかるくらい
お湯を入れる

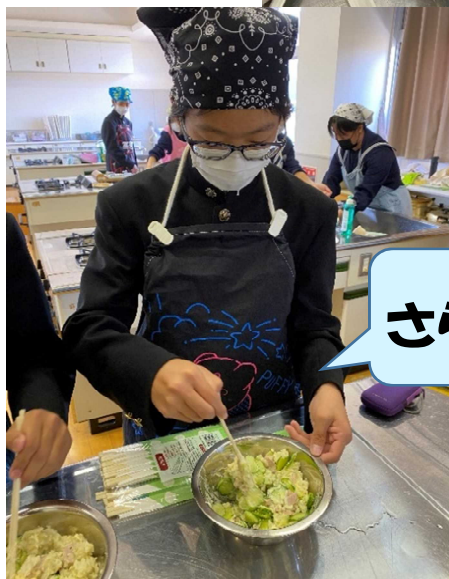
3分待ったあと、じゃがいこをよく混ぜ、
切っておいたソーセージときゅうりに合わせる



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



ポテチ、そのまま投入!

よく かきまぜよう!



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★

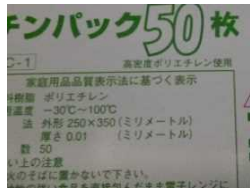


完成★

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🏠

