

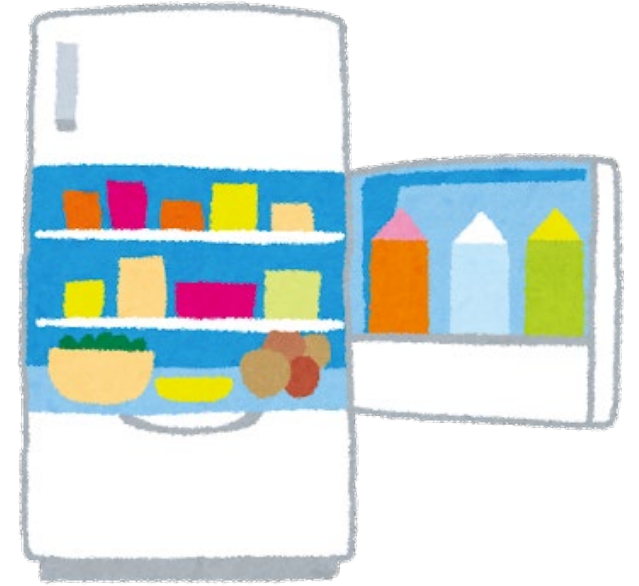
災害クッキング! ～節水エディション～

災害食 エコ班

GROUP B

企画内容

◎コンセプト
主菜（メイン）三食分の提案



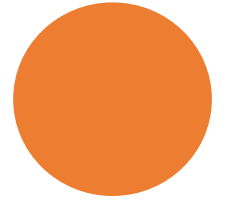
◎条件

- ①節水
- ②冷蔵庫使い切り
- ③ガス・電気不使用



対象

- 災害に備えるすべての人
- 防災に対する意識が低い人
- 災害時に水が十分に配給されない人
- 災害時でも普通の食事をしたい人





メリット

- 冷蔵庫にある食材を腐らせずに使い切ることができる。
- 災害時に水を食事以外の様々なことに使える。
- ライフラインの復旧や給水車の到着が遅れても、精神的に余裕を持てる。

節水の工夫



- 洗い物は使い終わったらすぐ洗う
こびりつきやすいものは水につけておく
- 調理は味が薄いもの→濃いものの順番で
- 代用できるものは代用する
(鍋の蓋、紙皿、牛乳パック、ビニール袋)
- 水が出やすい食材を選ぶ

乾パンお好み焼き

・材料

キャベツ 100g

乾パン・小麦粉 各50g

卵 1個

ノンオイルツナ缶 1缶

牛乳 50g

天かす お好みで

サラダ油 適量

手作りお好みソース

ウスターソース 大さじ3

ケチャップ 大さじ1

砂糖 小さじ1

オイスターソース 小さじ2

全て混ぜて軽く火にかける

鍋に生地を入れて

両面焼き上げる

お好みソース、鰹節をふりかける





アルファ

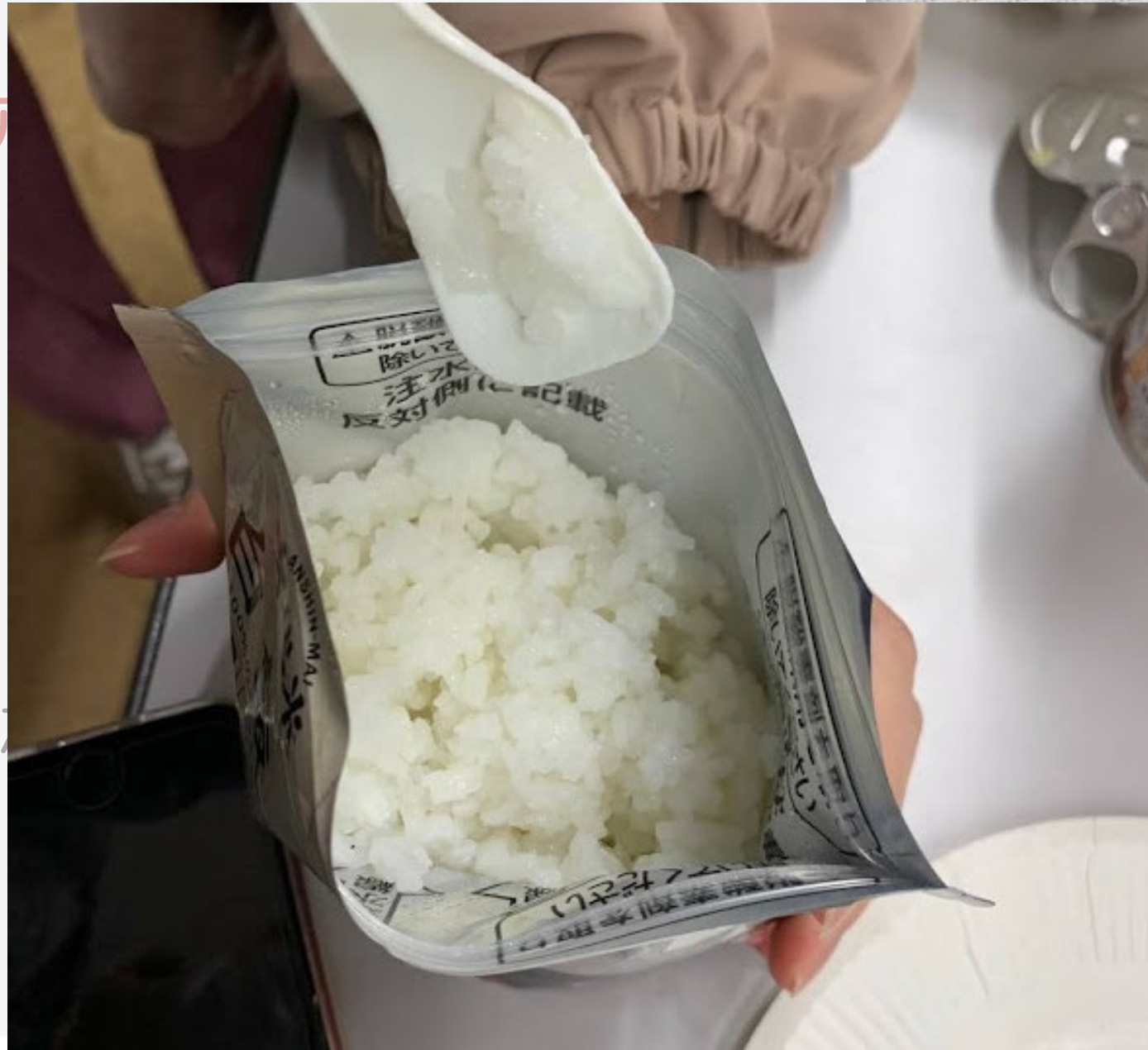
水量

170ml ×

↓

水っぽさを

150ml ×



無水白菜鍋

材料（4人分）

白菜 1/4

もやし 1袋

豚バラ肉 200g

料理酒 大さじ2

白だし 大さじ1

鶏がらスープの素 小さじ1

手順

1. 白菜4, 5cm幅にざく切りする。
2. 鍋に白菜を入れて、かさが減ったら豚バラ肉を入れ、料理酒、白だし、鶏がらスープの素で味付けする。
3. 蓋をして20分煮込む。



無水ヨーグルトキーマカレー

[リュウジさん考案！無水ヨーグルトキーマカレー
作り方・レシピ | クラシル \(kurashiru.com\)](#)

・材料 (2人分)

豚ひき肉 150g

玉ねぎ 200g

カットトマト缶 200g

ヨーグルト

塩 小さじ1

塩 小さじ1

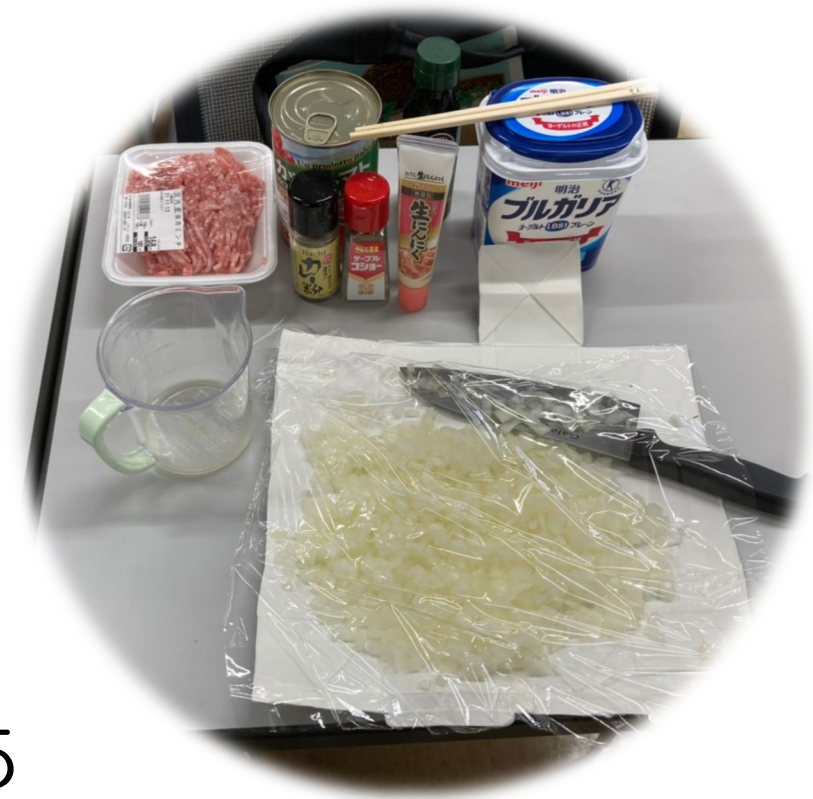
カレー粉 大さじ2

サラダ油 小さじ1.5

ウスターソース 小さじ1.5

にんにくチューブ 大さじ1

生姜チューブ 大さじ1



手順

1. 玉ねぎをみじん切りする。
2. 中火に熱したフライパンにサラダ油をいれ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにくチューブ、生姜チューブを炒める。
3. 豚ひき肉の色が変わり始めたら、カットトマト缶を入れ、潰しながら混ぜ、塩を入れて強火で5分ほど煮込む。
4. 水分が少なくなったら、火を止めて、混ぜてなめらかにしたヨーグルトを入れて混ぜる。
5. とろみが付いたら強火のままウスターソースを入れ混ぜ、弱火にし、カレー粉を入れて全体に味がなじむまで混ぜたら火からおろす。



後片付け

- 洗い物
鍋、計量スプーン、計量カップ、包丁
- 水の量：1L
- ごみの量 2袋+缶/トレー

- 時間
TOTAL：1時間20分
ガス：お好み焼き15分
無水鍋20分
キーマカレー30分





ご清聴ありがとうございました

