

みそさえあれば作れる！おいしいみそ汁

みそ汁



材料

- ・ 水 適量
- ・ みそ 大さじ 1
- ・ お好みの具 適量

例えば、

かつおぶしや昆布、ごまなどの長期間保存が可能な乾物、梅干しなどの漬物、ねぎなどの香味野菜、佃煮や鮭フレークなどの加熱済みでそのまま食べれる食材

作り方

1. お湯を沸かす。
2. 器にみそとお好みの具、お湯を入れる。

※具によっては塩分等が含まれているため、みそや湯の量を調節する。

ワンポイント

お湯を使うので、乾物も入れることができます。

災害時には、あたたかい食事が心をホッとさせます。

身近にあるものを工夫しながらあたたかい汁物を作ってみましょう。

汁物

汁物

夏に火を使わずに作れ、冷たく美味しい！

冷やし汁

新潟県の郷土料理
アレンジ



材料

- ・ さばの水煮缶 1缶
- ・ きゅうり 10g
- ・ トマト 30g
- ・ 水 180g
- ・ みそ 小さじ1
- ・ ごま 適量
- ・ 顆粒だし 適量
- ・ 乾燥わかめ 3g
- ・ 氷 適量

作り方

1. 器にみそ・顆粒だし・水・乾燥わかめを入れみそが溶けるまで混ぜる。
2. トマトを角切り、きゅうりをうす切りにする。
3. 1にさば缶の汁を少し入れ、さばを盛り付ける。
4. トマト、きゅうりを盛り付ける。
5. ごまをふりかける。
6. 氷を入れる。

ワンポイント

ツナ缶で作るときは
汁を入れないこと。

ポリ袋で白玉を作る!! 心も体も温まる

缶詰あずきのおしるこ



材料

- ・ ゆであずき缶詰 1缶
- ・ 水 100ml
- ・ 白玉粉 100g
- ・ 水 90ml (白玉用)

作り方

1. 白玉粉をポリ袋の中に入れ、90mlの水を少しずつ加え、こねる。
2. 1を一口サイズに丸め、沸騰したお湯の中で5分程ゆで、冷水につける。
3. 鍋にゆであずき1缶と水100mlを入れあたためる。
4. 2の白玉を3の中に入れる。

ワンポイント

甘いものを食べることでストレスを緩和する効果が期待できます。ポリ袋を使用することで、洗い物が減り、衛生的に作ることが出来ます。

乾物と缶詰で作れる和風おやつ

あずき寒天

福井県の郷土料理
水ようかん
アレンジ



材料

- ・ ゆであずき（缶詰など） 600 g
 - ・ 粉寒天 6 g
 - ・ 水 600ml
 - ・ 砂糖 大さじ 6
 - ・ きな粉 50 g
- （お好みで砂糖と塩を入れる）

作り方

1. 鍋にゆであずき、砂糖、水、粉寒天を入れて混ぜ、中火にかけます。
2. 耐熱性のゴムベラで混ぜながら煮立て、そのまま1分ほど煮る。
3. 鍋底を氷水につけ、ゴムベラで混ぜながら粗熱をとる。
4. 容器に粗熱のとれた3を入れ、1～2時間氷水で冷やして固める。
5. 固まったら、あずき寒天をお好みの大きさに切り、きな粉をかける。

ワンポイント

氷水で冷やすと、
早く固まります。
氷が溶けてきたら、
氷を追加しましょう。

ポリ袋で簡単に作れる！

蒸しパン



材料

- ・ オリーブオイル 20 g
- ・ ホットケーキミックス 200 g
- ・ 卵 1個
- ・ 水または牛乳 130ml

作り方

1. 耐熱性のポリ袋にオリーブオイルを入れ、次にホットケーキミックス、卵、水（または牛乳）を入れ、よく揉む。
2. 1のポリ袋の空気を抜き、口をしぼる。
3. 鍋に水を沸騰させ、2を入れ30分ほど茹でる。

ワンポイント

牛乳で作ると
よりおいしく仕上がります。

缶詰フルーツとバナナを切っただけ フルーツポンチ



材料

- ・ みかん缶詰 1缶
- ・ パイナップル缶詰 1缶
- ・ さくらんぼ缶詰 1缶
(お好みのフルーツ缶詰でOK)
- ・ バナナ 1本
- ・ 炭酸水 300ml

作り方

1. 器に炭酸水を入れる。
2. 1 にフルーツの缶詰とバナナをを一口大に切っただけ。

ワンポイント

炭酸水を冷やさないこと。
冷やしてしまうと、
泡立ちが弱くなります。