

災害用備蓄食品活用レシピ を紹介します。

かぼちゃスープの作り方



材料(2人分)

- ・かぼちゃ100g(1/10個)
- ・コーンクリーム缶150g
- ・牛乳(ロングライフ)200g
- ・塩0.6g
- ・こしょう0.06g



作り方

- ①かぼちゃを5mmの厚さに切る。
- ②ポリ袋に①のかぼちゃとコーンクリーム缶、牛乳、塩、こしょうを入れ、袋の空気を抜いて袋の口を縛る。
- ③沸騰したお湯で、約20分湯せんする。
- ④食器(非常時は紙コップ)に盛り、完成!



コツ・ポイント

- ★かぼちゃの皮を削ぐことで、色がよりきれいになります。
- ★コーンクリーム缶と牛乳を使うことで味がまろやかになります。
- ★子どもから高齢者までおいしくいただけます。



出典：農林水産省(東海農政局)

全文はこちらから→

「災害用備蓄食品活用レシピ ~びちクッキングでごちそうに変身!! Part2」