



アレンジレシピを作ってみよう！

7 災害に
そなえよう



備蓄食品を普段の料理に活用することで、ローリングストックの意識を高めましょう。今回は、身近な食品で作ることのできるレシピをご紹介します。

ツナとお茶漬けの素パスタ



材料（2人分）

スパゲティ…100グラム
ツナ缶…2分の1缶
お茶漬けの素（海苔）…1袋
大葉（千切り）…2～3枚分
梅干し…1個

作り方

1. バットにスパゲティを入れてかぶるくらいの水を注ぎ、2時間ほど漬け置く。
2. 沸騰したお湯で1を1分茹でて水けを切る。
3. ボウルに2とツナを缶汁ごと入れ、お茶漬けの素を加えてよく混ぜる。
4. 器に盛り、大葉と梅干しをのせる。

ツナとお茶漬けの素でパスタを和えるだけでOK。ツナの缶汁は栄養満点です。パスタは水に漬けておくと茹で時間が短縮でき、大葉はハサミで切ればまな板と包丁を使わずに調理できます。災害時にも役立つ調理方法です。

