

被災したときに温かい食べ物を作る工夫をする
～ポリ袋とガス・水資源を使って作るカレーと乾物サラダ～

理想のレシピ版

<目的>

- 1 非常時に食事の準備ができる力を身につける。
 - (1)わずかな水資源を工夫して活用する。
 - (2)根菜や乾物等の腐敗しにくい食材または加工食品(保存食・非常食)の備蓄について、日頃の生活を振りかえる。
 - (3)非常時でも、できるだけ様々な栄養が摂取できるように工夫し、調理できる力を身につける。
- 2 循環型社会構築のために、日頃からさまざまな資源のロスが少ない調理ができるようにする。
- 3 基本的な調理技術を身につける。
 - (1)米と野菜の加工に必要な加熱の方法について考える。
 - (2)米をとぐ意味について考える。
 - (3)野菜の皮のむき方と食べ方にあった切り方を学ぶ。

じゃがいもの皮むきのテストをします！
(包丁を用いて皮をむく練習をしておいてください。)

<分量と作り方>

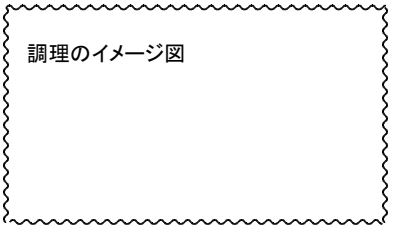
| ごはん(個人) | カレー(個人) | 乾物サラダ(班) |
|---|--|--|
| <p>事前準備</p> <p>①ポリ袋に名前記入 ②米を計量する(80g) ③水を計量する(120g) ④②と③をポリ袋に入れ、空気を抜き、口を縛り、米に浸水させる。</p> <p>※水節約のため米は洗わない ※ポリ袋はあとでほどきやすいように縛る</p> <p>調理</p> <p>⑤鍋にお湯を沸かす ⑥沸騰したら湯にポリ袋を入れ、25分ほど煮る ⑦ポリ袋を湯から取り出し、5分ほど蒸らす</p> | <p>事前準備</p> <p>①ポリ袋に名前記入 ②①にルー(1個)と水(80ml)を入れ、溶かしておく ※ポリ袋はあとからほどきやすいようにゆるく縛る。</p> <p>調理</p> <p>③鍋にお湯を沸かしておく ④じゃがいも、にんじん、玉ねぎを切る。</p> <p>どのように切る？</p> <p>⑤④とシーチキンを②に入れ、空気を抜き、口を結び、30分ほど煮る。</p> | <p>事前準備</p> <p>①切り干し大根、わかめ、これらがかぶるくらいの水をポリ袋に入れ、口を軽く結び、乾物をもどす。(20分)</p> <p>調理</p> <p>②①の水を袋から捨てる。さらに、もどした乾物を軽く絞り、水を切る。 ③別のポリ袋に調味料を合わせる。(しょうゆ 大1/2、酢 大2、ごま油 大1、砂糖 小1、塩 小1/2) ④③に②とコーン(1人20g)と煎りごま(大1)を入れ、袋の外から手でもみ 味をしみこませる。</p> |
| <p>盛り付け</p> <p>⑧ポリ袋のまま器に盛り付ける ※水節約のため器は洗わない</p> | <p>盛り付け</p> <p>⑥ポリ袋のまま器に盛り付ける ※水節約のため器は洗わない</p> | <p>盛り付け</p> <p>⑤ポリ袋のまま器に盛り付け、ちぎった焼き海苔をちらす ※水節約のため器は洗わない</p> |

被災したときに温かい食べ物を作る工夫をする
～ポリ袋とガス・水資源を使って作るカレーと乾物サラダ～

()室()番
名前()

<目的>

- 1 非常時に食事の準備ができる力を身につける。
 - (1)わずかな水資源を工夫して活用する。
 - (2)根菜や乾物等の腐敗しにくい食材または加工食品(保存食・非常食)の備蓄について、日頃の生活を振りかえる。
 - (3)非常時でも、できるだけ様々な栄養が摂取できるように工夫し、調理できる力を身につける。
- 2 循環型社会構築のために、日頃からさまざまな資源のロスが少ない調理ができるようにする。
- 3 基本的な調理技術を身につける。
 - (1)米と野菜の加工に必要な加熱の方法について考える。
 - (2)米をとぐ意味について考える。
 - (3)野菜の皮のむき方と食べ方にあった切り方を学ぶ。



じゃがいもの皮むきのテストをします！
(包丁を用いて皮をむく練習をしておいてください。)

<分量と作り方>

| ごはん(個人) | カレー(個人) | 乾物サラダ(班) |
|--|--|--|
| <p>事前準備</p> | <p>事前準備</p> | <p>事前準備</p> <p>①切り干し大根、わかめ、かぶるくらいの水をポリ袋に入れ、口を軽く結び、乾物をもどす。(20分)</p> |
| <p>調理</p> | <p>調理</p> | <p>調理</p> <p>②①の水を袋から捨てる。さらにもどした乾物を軽く絞る、水を切る。</p> <p>③別のポリ袋に調味料を合わせる。(しょうゆ 大1/2、酢 大2、ごま油 大1、砂糖 小1、塩 小1/2)</p> <p>④③に②とコーン(1人20g)と煎りごま(大1)を入れ、袋の外から手でもみ味をしみこませる。</p> |
| <p>盛り付け</p> <p>⑧ポリ袋のまま器に盛り付ける ※水節約のため器は洗わない</p> | <p>盛り付け</p> <p>⑥ポリ袋のまま器に盛り付ける ※水節約のため器は洗わない</p> | <p>盛り付け</p> <p>⑤ポリ袋のまま器に盛り付け、ちぎった焼き海苔をちらす ※水節約のため器は洗わない</p> |