

ぼうさいこうざ ばんがいへん 防災講座（番外編）

こんかい ふくおかけん びちくひん しょうみきげん ちか さかな かんづめ けいしちょう
今回も福岡県の備蓄品から、賞味期限の近づいた魚の缶詰をいただきました。警視庁
けい び ぶさいがいたいさくか さかな かんづめ まい しょう しょうかい
警備部災害対策課が、魚の缶詰とアルファ米を使用したレシピを紹介していたので、
じっさい つく た まい こめ かこう かんそう みず ゆ
実際に作って食べてみましょう！アルファ米は、お米を加工して乾燥させ、水やお湯で
かんたん た ほぞんしょく
簡単にもどして食べられるようにした保存食だよ。

ざいりょう 材料

かんづめ かん けいしちょう かんづめしょう まい
缶詰1缶（どれでもOK、警視庁ではいわしの缶詰使用）、アルファ米、きゅうり、
しろ
白ごま、わかめなど

つく かた 作り方

1. アルファ米に水またはお湯をいれる。水なら1時間、お湯なら15分間待つ。



2. ビニール袋に缶詰1缶と白ごま、水1カップ（200ml）を入れて、袋の外からもんで食べやすい大きさにほぐす。きゅうりをスライスしておく。



3. アルファ米に具材をすべてのせて完成。お皿にビニール袋をかぶせておくと、洗い物が出なくてすむので災害時には便利。汁気を少なくすれば、防災講座④で紹介した新聞紙食器でも食べることができるよ。ぜひ挑戦してみてくださいね。



さんこう けいしちょう けい び ぶさいがいたいさくかこうしき
参考：警視庁警備部災害対策課公式Twitter (@MDP_bousai)
https://twitter.com/mpd_bousai/status/1290801549409579009