



みやぎ発 防災レシピカレンダー2025 ご予約受付中!

「食べること」はいつでも・誰にとっても必要なこと。普段からお家にある食材で・カセットコンロで簡単に作れて・災害時にも役立つレシピを普段の食卓のメニューに取り入れていただき、自然と防災力アップにつながれば…という思いから、このカレンダーはうまれました。

2025年掲載レシピは、Food and Smile!(宮城学院女子大学ボランティアサークル)、東六郷・東部かあちゃん'ず、Food and Smile!OGの管理栄養士、防災クッキング教室に参加してくれた小学生親子のみなさんが考案しました。備蓄品を活用したレシピ、ポリ袋クッキングで作るレシピなどなど、アイデアあふれるレシピが満載です!

「防災」をおいしく・楽しく日常に取り入れてみませんか♪



アルファ米でもちもちだまご汁

身体が温まる秋田産の郷土料理を防災レシピ風にアレンジ!アルファ米で作る「だまご」も隠れタネの汁物で満腹感が得られます。大抵での炊き出しにもオススメです。

材料(4~5人分)

【だし】アルファ米(白米)1袋(100g)、水漬鰹、片栗粉小さじ2、塩ふたつまみ
【汁】ごぼう1本、ねぎ1本、舞茸1パック(約100g)、酒粕73粒、みつば(お好みで)、しょうゆ大さじ1.5、鶏がらスープの濃大さじ1.5、みりん大さじ1.5、水800ml

作り方(所要時間:約50分)

- アルファ米と汁で使用する水を鍋に入れて沸騰させる。
- アルファ米の袋を開け、乾燥剤と付属スプーンを取り出し、①で沸かしたお湯からアルファ米の芯部分を投入して表示通りに作る。
- ごぼうはささがきにし、ねぎは斜め切り、みつばは2cmの長さ、酒粕は粗冊切りにする。舞茸は食べやすい大きさにほくす。
- ①の鍋にしょうゆ、鶏がらスープの濃、みりんを入れる。
- ②にごぼうを入れて、煮かくなるまで中火で加熱する。
- ねぎ、酒粕、舞茸も入れて中火で加熱する。
- ③のアルファ米に片栗粉と塩を加えて、袋の口を開いたまましっかりとつぶす。手をサッと水で濡らし、団子を8~10個程作る。※ポリエチレン手袋を使うと手を汚さずに作れます。※団子は塩水(分量外)にサッとくらげると集まり防止になります。
- 鍋に団子を加えて弱火でひと煮たちさせたら鍋に盛り、みつばを飾る。

栄養成分表示(1人分)

7g、たんぱく質 4.7g、食塩相当量 5mg、ビタミンC 3mg

2024年カレンダーの一例です

「ポリ袋でたっぷり野菜クリームシチュー」
「仙台みそでつくるかんたん五平餅風」など、
季節に合った12か月分の防災レシピ(13品)を掲載!
ポリ袋クッキングの基本の調理方法や
食のおすすめ備蓄品リストもついています。
※カレンダーは日曜始まり
※壁掛けタイプ(A4中綴じ・掲示時A3サイズ)

価格: 1,500円(税込)

※早期ご予約特典: 10月31日までのご注文で
1冊あたり100円引きいたします。

(お届けは11月中旬頃を予定しております)

※送料: 1件のご注文につき430円を頂戴いたします。

※売上の一部を、Food and Smile!、東六郷・東部かあちゃん'ずの活動費として寄付いたします。

ご注文はこちらから



カレンダーに載せきれなかったレシピや
レシピを考案してくださったみなさんへの
インタビューも掲載予定です♪



発行: 暮らしの学びサポートオフィス HumanBeing

宮城県を拠点に、福祉・防災学習の実践や推進、地域福祉活動(平時・災害時)の推進、ボランティア活動のコーディネート等に取り組んでいます。 <https://www.officcehb.net/>