



みやぎ発 防災レシピカレンダー2025 ご注文受付中!

「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」も具だくさんの汁物で満足感が得られます。大鍋での炊き出しにもオススメです。

材料 (4~5人分)

【具】アルファ米(白米)1袋(100g)、水浸し、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3粒、みつば(お好みで)、しょうゆ大さじ1.5、鶏がらスープの素大さじ1.5、みりん大さじ1.5、水800ml

作り方 (所要時間・約50分)

- ①アルファ米と汁で使用する水を鍋に入れて沸騰させる。
- ②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分のお湯を入れて表示通りに作る。
- ③ごぼうはさががきにし、ねぎは斜め切り、みつばは2cmの長さ、酒粕は粗目切りにする。舞茸は食べやすい大きさにほくす。
- ④③の鍋にしょうゆ、鶏がらスープの素、みりんを入れる。
- ⑤④にごぼうを入れて、煮らかくなるまで中火で加熱する。
- ⑥ねぎ、酒粕も入れて中火で加熱する。
- ⑦②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。※団子は湯水(分量外)にサッとくぐらせると蒸気防止になります。
- ⑧⑦に団子を加えて弱火でひと煮たちさせたら盛り、みつばを飾る。

栄養成分表示 (1人分)

4.7g、食塩相当量 0.3mg

2024年カレンダー掲載レシピの一例です

「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)

※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



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や、カレンダーに載せきれなかったレシピも掲載中です♪



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.officehb.net/>