



防災のページ

問い合わせ 総務課 防災グループ ☎27-2481

「北の災害食」レシピの紹介

災害時の避難生活で、災害非常食、カップラーメンやおにぎりなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など身体だけではなく、心にも影響が大きいものです。「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活

用して作る、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要とされています。

今回は、北海道主催の「北の防災食（北海道らしい災害食）レシピコンテスト」、優秀賞受賞作品の中から、審査員特別賞作品をご紹介します。

北の防災食レシピコンテスト 審査員特別賞作品

ほっこり、にっこり！ポテトのミルク煮 考案者：佐藤貴子さん（網走市）

東日本大震災の支援活動をしたとき、食事はパン、おにぎり、弁当等に偏ることが多く、ビタミン、ミネラルが不足しがちでした。限られた物資の中で、栄養が取れるよう工夫しました。食べることは、楽しみの1つ。身体だけではなく、心の栄養も大切。

食べ慣れた芋や牛乳が、湯気を立てて出てきたら、どんなに「ほっこり」笑顔でいられるだろう、そんな思いでメニューを考えました。



材料
(4人分)

ジャガイモ・・・・・・・・・・4個(480g)
ぶなしめじ・・・・・・・・・・1/2パック(48g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個(80g)
やきとり缶(塩)※缶汁含め・・小2缶(120g)
ＬＬ牛乳・・・・・・・・・・600g
スキムミルク・・・・・・・・大さじ2(12g)
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2(2.5g)
乾燥パセリ・・・・・・・・・・少々

- ①ジャガイモは洗って一口大に切る。
- ②しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし形に切る。
- ④鍋に①～③の材料を入れ、牛乳、スキムミルク、塩を加え、火にかけて沸騰したら弱火で煮る。

- ⑤ジャガイモに火が通ったら、いったん火を止め、やきとりを缶汁ごと入れる。再びさっと火を通しやきとりが温まったら、火を止める。
- ⑥器に盛り、乾燥パセリをふってできあがり

栄養価(1人分)

エネルギー・・・66kcal 水分・・・68.9g たんぱく質・・・3.5g
脂質・・・2.1g 炭水化物・・・8.7g 食物繊維・・・0.6g 食塩相当量・・・0.3g

料理のコツ・ポイント

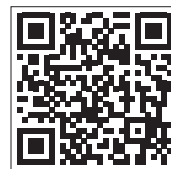
焦がさないように、煮立ち始めたら弱火で煮る。

スキムミルク（脱脂粉乳）やＬＬ（ロングライフ）牛乳でカルシウムが手軽に取れるとともに、優しい味に仕上がる。

レシピはホームページからもご覧いただけます。



北海道防災情報



クックパッド