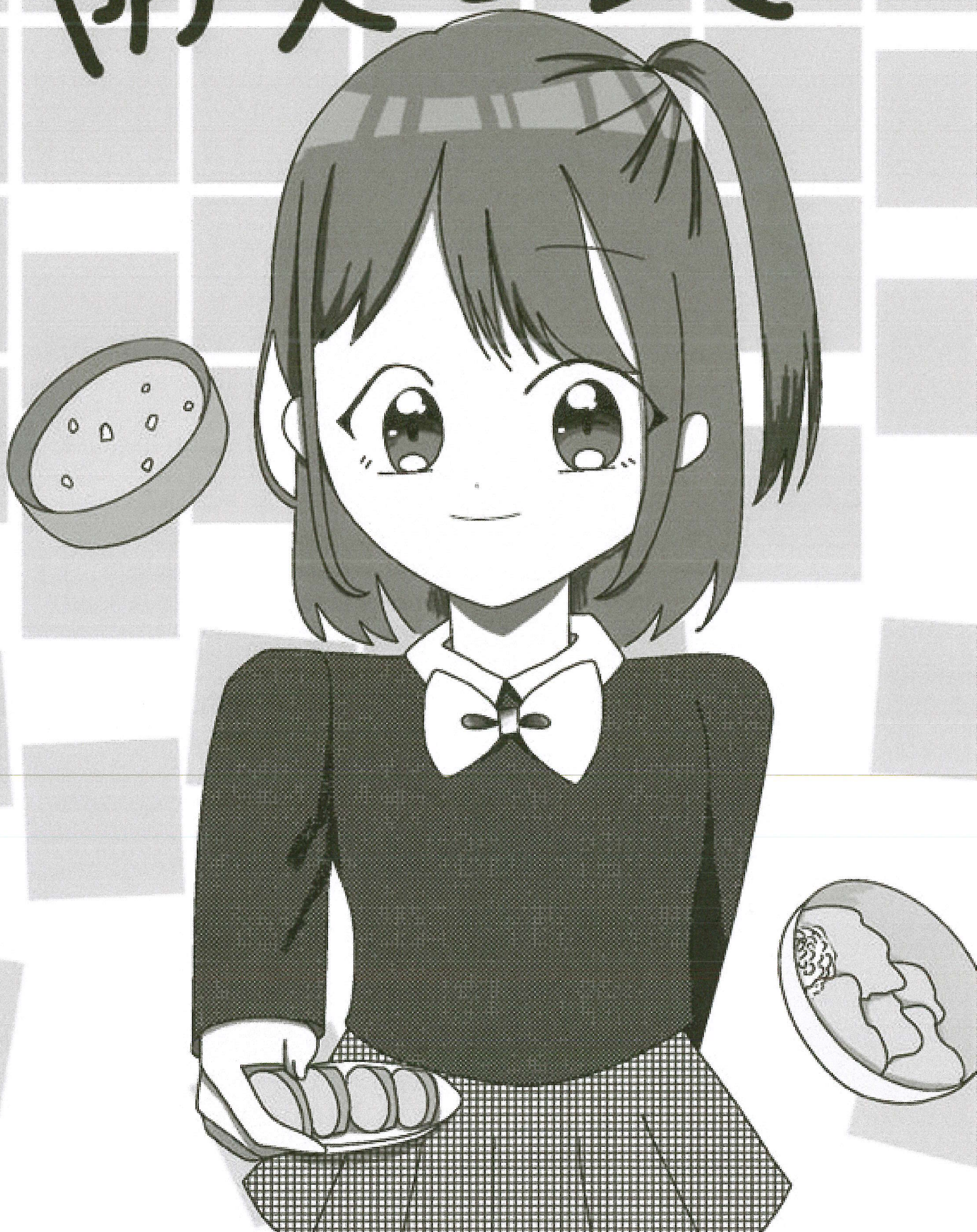


防災しごと。



目次

～受賞レシピ～

<校長先生賞>

中1の部

ごはんピザ(1 b 若山琳)2

高1の部

バナナ蒸しパン(1 B 伊藤遙)3

高2の部

じゃがいものパリパリ焼き(II C 野澤友那)4

<家庭科賞>

中1の部

さば缶とトマト缶のスパゲッティ(1 a 野出心路)5

高1の部

親子丼(1 C 古川悠明)6

高2の部

湯煎で簡単オムレツ(II A 近藤可乃)7

<学年賞>

中1の部

ツナカンパンサンド(1 b 白谷柱誠ジャック)8

高1の部

チョコか〜んぱん(1 A 河合遥香)9

栄養満点心も体も温まる韓国風お餅入りスープ(1 B 水野桃花)10

ポリ袋ピザ(1 C 内田舞衣)11

高2の部

お好み焼き風豆腐(II C 加藤美優)12

焼き鳥パイ(II 大森美波)13

ご飯ピザ

1 b 若山琳



材料

ご飯(1合) ケチャップ(適量) やきとじ缶(1缶) チーズ(適量)

使用器具

フライパン ビニール袋 めん棒

作り方

1. ご飯をビニール袋、またはジップロックに入れ、麺棒などの棒状のもので平べったく伸ばす。
2. ご飯を取り出し、アルミホイルにのせる。
3. ご飯の上にケチャップやチーズ、缶詰などをのせる。
4. アルミホイルを引いたまま、フライパンにのせ、チーズが溶けるまで(10分程度)焼く。

校長先生からのご講評

災害の中ではあるもので調理しないといけません、挑戦の意味を込めて作ったところを評価したいと思います。

触感もばいばいしておいしそうな仕上がりになるのではと思います。

バナナ蒸しパン

IB 伊藤遙



材料

ホットケーキミックス 20g バナナ1本 牛乳 40g(水でもOK) サラダ油小さじ 1(なくてもOK)

使用器具

ポリ袋 2枚

作り方

※材料は半分に分けておき、2つ作る。

- 1.ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れよく混ぜる。
- 2.1のポリ袋にバナナ、サラダ油を入れ、バナナをつぶしながら混ぜ合わせる。
- 3.ポリ袋の空気を抜きながら上の部分を縛る。
- 4.沸騰した鍋に20分程度入れ加熱する。途中でひっくり返し均等に熱を通す。

校長先生からのご講評

少ない材料で短時間で調理でき、栄養摂取も可能な食べ物だと思います。

じゃがいものパリパリ焼き

11C 野澤友那



材料

じゃがいも 2 個 片栗粉少々 塩こしょうお好みで シーチキン 1 缶

使用器具

お皿 1 枚 皮むき器 ポウル お箸 包丁

作り方

- 1.じゃがいもの皮をむいて、千切しポウルに入れる。
- 2.1 のポウルに片栗粉と油を切ったシーチキンを入れ混ぜ合わせる。
- 3.フライパンに油を引いて、混ぜ合わせたじゃがいもを入れて、平らにする。
- 4.中火で焼き、焼き目が付いたらひっくり返して焼き目を作る。
- 5.塩こしょうをかけて出来上がり！

校長先生からのご講評

シンプルですが幅広い年齢層に受け入れられる料理だと思います。
一つの皿からみんなでおやつのように食べることで人の輪を作れる料理になるような気がします。

さば缶とトマト缶のスパゲッティ、簡単コンソメスープ

1a 野出心路



材料

早ゆでパスタ 3束 さば缶(ガーリック)300g カットトマト缶 300g コンソメ粉末適量
にんじん 100g ジャがいも 100g コンソメ粉末大さじ 2

使用器具

なべ フライパン 計量スプーン カセットコンロ

作り方

スパゲッティ

1.スパゲッティをゆでる。(ゆで汁は捨てずに残しておく)

2.サバ缶・トマト缶を炒める。

3.1と2を混ぜて完成！

スープ

1.ゆで汁に火をつけにんじん・ジャがいもを入れる。

2.コンソメを入れて完成！

家庭科からのコメント

パスタのゆで汁を捨てずにスープに利用する工夫が、
災害時にピッタリだと思いました。

親子丼

IC 古川悠明



材料

焼き鳥缶 2 缶 たまごスープ 2 個 ごはん 1 個 片栗粉少し

使用器具

鍋 おたま

作り方

1. 鍋に卵スープと焼き鳥と水を入れて沸騰するまで強火で混ぜる。
2. 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ご飯に乗せて完成。

家庭科からのコメント

卵スープや焼き鳥缶を使っているため、手順が少なく簡単に Good !!

湯煎で簡単オムレツ

IIA 近藤可乃



材料

たまご 4 個 シーチキンコーン入り 60g 塩少々

使用器具

ジップロック 鍋

作り方

- 1.ジップロックに卵を 2 個割る。
- 2.シーチキンコーン 30g、塩を入れてジッパーを閉め、手で揉んで全体を混ぜる。
(ここまでの手順を繰り返し 2 つつくる)
- 3.鍋にお湯を沸かしてジップロックごと鍋に入れる。
- 4.10 分から 13 分湯煎する。
- 5.ジップロックから取り出し皿に盛り付ける。
- 6.お好みでケチャップをかけて完成！

家庭科からのコメント

手で揉むだけなので、年齢層問わず簡単に楽しく調理ができる点がとても評価できます！！

ツナカンパンサンド

1b 白谷柱誠ジャック



材料

食パン 乾パン マヨネーズ ツナ ミートソース

使用器具

かなづち スプーン

作り方

- 1.乾パンをかなづちで砕き、ツナ缶と混ぜてなじませる。
- 2.食パンに1やミートソースを挟んで完成！

PR ポイント

乾パンは硬いので、砕くことによってお年寄りでも食べやすくなるように

工夫しました！

食パンがなくても食べられます！！

チョコか〜んぱん



材料

水 300cc 乾パン 1缶 ミルクスティック 3本 チョコレート2粒(量はお好み・ココアでも代用可)

使用器具

鍋 カセットコンロ ジッパー付き袋 めん棒やトンカチ 菜箸

作り方

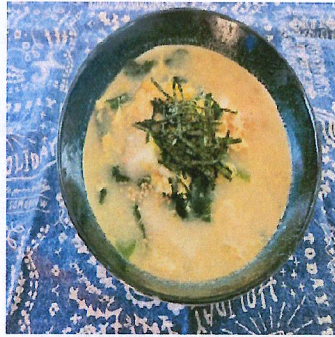
- 1.乾パンを袋に入れてトンカチなどで叩いて細かくする。
- 2.お湯を沸かして砕いた乾パンを煮る。
- 3.乾パン缶に入っている氷砂糖、ミルクスティックを入れて溶かす。
- 4.チョコレートを入れて味を整える。

PR ポイント

乾パンは硬いので、高齢者や子どもでも食べやすいように、煮て柔らかくしました。
避難生活においてもほっと息をつける甘い味に仕上げました。

栄養満点心も体も温まる韓国風お餅入りスープ

I B 水野桃花



材料

餅 3 個 乾燥わかめ 5g 缶詰めコーン 20g 卵 2 個
炒りごま少々 刻みのい少々 ごま油少々 中華風だしの素小さじ 1

使用器具

まな板 包丁 小さい鍋

作り方

- 1.餅をやや薄くスライスする。
- 2.鍋に湯を沸かし、餅・乾燥わかめ・コーンを入れ、沸騰させる。
- 3.溶き卵を加え、中華出しの素で味付けをする。
- 4.仕上げにごま油・炒りごま・刻みのいを散らして出来上がり！

PR ポイント

災害時はガスも電気も使えないため、韓国のトックという餅を参考に

餅を薄くすることで火の通りを良くしました。

具材は火が通りやすく日持ちするものを選んでいきます。

寒い日に温まれるようにスープにしました。

卵でたんぱく質を補って、わかめと海苔でビタミン、

お餅でエネルギーを補うことができます！！

ポリ袋ピザ

IC 内田舞



材料

小麦粉 110g(200mlのコップ1杯) 砂糖 3g(スティックシュガー1本) 塩少々
イースト 3g 油(オリーブオイル)少々 チーズなどあるもの

使用器具

ポリ袋 アルミホイル フライパン ガスコンロ

作り方

- 1.ポリ袋に材料をすべて入れる。
- 2.袋の上からよく揉み、生地がまとまったら袋を軽く閉じて 10 分置く。
- 3.好きな形に生地を広げ、トッピングを置く。
- 4.フライパンにアルミホイルを敷き、ピザをのせる。
- 5.蓋をして弱火で 15 分程度焼いて、完成。

PR ポイント

簡単なので子どもでも作れます。
洗い物も少なく、節水になります。

お好み焼き風豆腐

お好み焼き

11C 加藤美優



材料

豆腐一丁 片栗粉大さじ4 ごま油適量 卵1~2個 ミックスチーズ適量

使用器具

カセットコンロ フライパン ボウル フライ返し キッチンペーパー

作り方

- 1.豆腐をキッチンペーパーで拭く。(水切り)
- 2.拭いた豆腐をボウルに入れて潰す。
- 3.2のボウルに卵を加えて混ぜる。
- 4.生地がなじんできたら片栗粉を入れる。
- 5.お好みでチーズを加えて混ぜる。
- 6.フライパンにごま油を敷いて、丸く広げて焼く。
- 7.両面がしっかりと焼ければ完成！！

PRポイント

ソースやマヨネーズなしでもおいしく食べられますが、あればかけるとより
お好み焼き感が増すと思います！
ヘルシーで、災害時問わず日常から食事に取り入れられます。

焼き鳥パイ

IID 大森美波



材料

パイシート 焼き鳥缶 チーズ(あれば) きざみのり マヨネーズ

使用器具

カセットコンロ コップ フライパン

作り方

- 1.材料を食べやすい大きさに切る。
- 2.パイシートを伸ばし、具材を乗せる。(パイシートはコップの縁を使って切り抜く)
- 3.フライパンで2分程度程度焼く。(30秒ほど強火にするとカリッと仕上がる)

PR ポイント

なるべく洗い物ができないように工夫しました。

焼き鳥缶に照り焼きソースなどをかけると味に変化ができて、いろいろなバリエーションで作ることができました。

焼きのりやマヨネーズは日持ちがして、見栄えもよくなるので作り終わったらぜひ紹介したくなくなってしまうこと間違いなしです！！

