



災害食スイーツ班

GROUP D

発表の流れ

1. 前回の振り返り

2. レシピ紹介

- ①乾パンのフロランタン風お菓子
- ②ココアパンケーキ
- ③ミルクコンソメスープ

3. まとめ



想定した状況

- ・一人暮らし



- ・避難所ではなく自宅避難

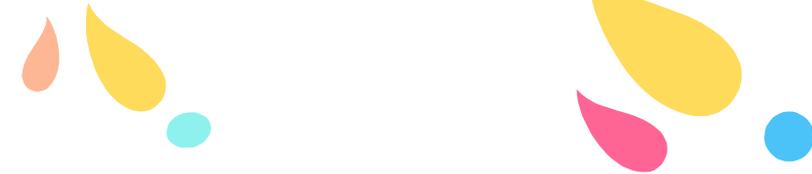
- ・災害発生1日目



- ・インフラはまだ復旧していない



1. 前回の振り返り



前回のメニューと課題点

栗きんとん

- ・味は悪くはない。
- ・栗と乾パンがあまりうまく馴染まなかった。
→改善が難しい。時間を他のレシピに割くために廃案。

乾パンのフロランタン風お菓子

- ・乾パン単体で食べるよりもかなり美味しい。
- ・グラノーラの量が多く、キャラメルと上手く絡まらない。甘すぎた。
- ・フライパンにクッキングシートを敷いたら火にあたり焦げた。

ミルクコンソメスープ

- ・スイーツと同時に作れる。
- ・牛乳感が強い。
- ・袋からお皿に入れるのが難しい。
- ・味はとても美味しかった。

コーンパンケーキ・ココアパンケーキ

- ・粉っぽさが残る。
- ・湯煎時に紙コップを使うと空気が入ってしまい沈みにくい。





乾パンのフロランタン風お菓子

今回のメニュー



ミルクコンソメスープ

ココアパンケーキ



2. レシピの紹介

乾パンのフロランタン風お菓子

材料

- ・乾パン 適量
- ・グラノーラ 適量
- ・マーガリン 70g
- ・砂糖 60g

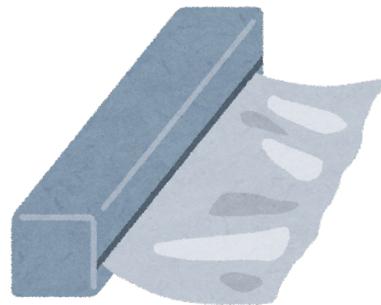
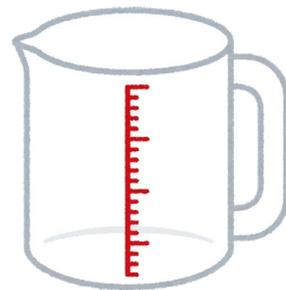
レシピ

- ①乾パンとグラノーラをジップロックに入れて砕く
- ②フライパンにアルミホイルを敷く
- ③マーガリンと砂糖をキャラメル色になるまでフライパンで熱する
- ④乾いた乾パンとグラノーラを入れて、キャラメルと絡める
- ⑤冷まして固まったら出来上がり！



調理する際の注意

- * グラノーラの量を減らす
- * 材料の規定の分量を守る
- * フライパンにアルミホイルを敷く



ココアパンケーキ

材料

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・牛乳 75cc
- ・ミルクココア 大さじ3



レシピ

- ①ポリ袋にホットケーキミックスとミルクココアを入れ混ぜ合わせる。その後、マヨネーズと水を入れ袋をもんでよく混ぜる。
- ②袋の下の角を切り、4個のポリ袋に小分けにする。
- ③袋の中の空気を抜き、上部をしぼる。
- ④大きめの鍋に湯を沸かしポリ袋に入れ、蓋をして沸騰した状態で15分加熱する。(途中で表裏を裏返す)
- ⑤鍋から取り出し、すぐに上部をほどこき余分な水分をとばす。



調理する際の注意



- 空気をしっかり抜き、ポリ袋の上部を結ぶ
- 約30分は加熱する



ミルクコンソメスープ

材料

- ・牛乳 300cc
- ・キャベツ 3～4枚
- ・玉ねぎ 半玉
- ・ソーセージ 4本
- ・コンソメ 小さじ2

レシピ

- ①キャベツをちぎり、玉ねぎを薄切りにする
- ②ポリ袋に、切った野菜、ソーセージ、コンソメ、牛乳を入れて口を縛る
- ③鍋の水が沸騰したら15分加熱する
- ④火を止め蓋をして15分余熱で加熱する



調理する際の注意

- * ポリ袋には1人分ずつの量を入れて調理する
- * 紙コップにポリ袋ごと入れて食べる



3. まとめ

まとめ

- * ガスの使用時間が想定よりも長くなってしまった
- * 水の節約は上手くいった
- * 美味しく出来た





参考文献



災害食ビスケット活用 栗きんとん

<https://cookpad.com/recipe/6174530>

サバ・メシ・レシピ 乾パンのフロランタン風お菓子

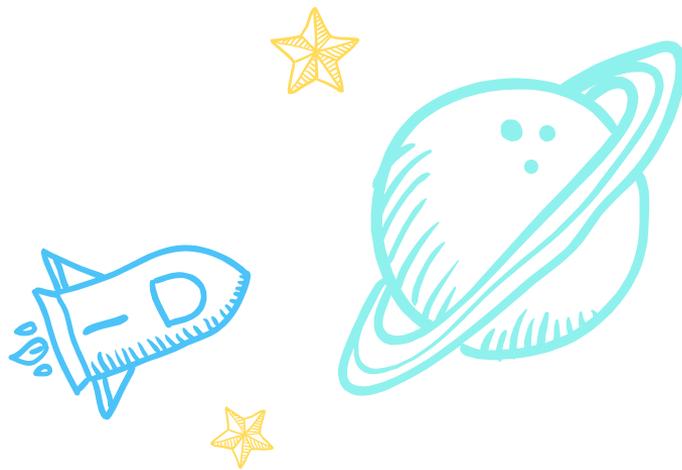
<https://www.gpn.jp/assets/pdf/sabameshi2.pdf>

非常食☆蒸しパン「ココア」HMとポリ袋

<https://cookpad.com/recipe/5399030>

災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」

<https://www.univcoop.or.jp/parents/cooking/disaster/index.html>



ご清聴ありがとうございました！

