

ポリ袋でつくる

# 乾物おにぎりレシピ2種

カセットコンロ  
使用



調理時間  
5分

1食当たりの  
食材費  
122円

※パックご飯の湯煎時間は含みません。

## たくあんと海苔の韓国風おにぎり

レトルトのパックご飯やストック食品を使って、簡単、衛生的に作れます。たくあんの味わいや食感が美味しい、楽しいおにぎりレシピです。

天日干しをして米糠で発酵させたたくあんは、ビタミンや食物繊維などの栄養価がアップします♪



材料 (1個分)

エネルギー 195 kcal たんぱく質 3.9 g 塩分 0.8 g

レトルトパックご飯	… 1パック (120g)	炒り白ごま	… 小さじ1/2
たくあん	… 15g	鶏がらスープの素	… 小さじ1/3
韓国のり	… 8切3枚 (1g)		

- ①パックご飯は、パッケージの通りに湯煎をして温める。
- ②たくあんは粗めのみじん切りにする。(カット済みの刻みたくあんを使うとさらに簡単です)
- ③ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、韓国のりを食べやすい大きさにちぎり加える。さらに②のたくあん、炒り白ごま、鶏がらスープの素を加えて全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

### ポイント おにぎりを上手につくるには？

ポリ袋の種類によっては、米粒がくっつきやすいものもあります。おすすめは、食品用で少し厚め(0.02mm)の透明なポリ袋です。おにぎり用のポリ袋もあります。油やめんつゆなどの調味料の水分を加えることでも、くっつきにくくなります。また具材を混ぜる際には、米を潰さないよう、空気を入れるように、ふんわりと混ぜるのがポイントです！

## 桜えびと揚げ玉のおにぎり

全年代で不足しがちな栄養素“カルシウム”が補えるレシピ♪油を加えることで冷めても固くなりにくく、風味もアップします。

カセットコンロ  
使用



調理時間  
5分

1食当たりの  
食材費  
172円

※パックご飯の湯煎時間は含みません。



材料 (1個分)

エネルギー 238 kcal たんぱく質 5.3 g 塩分 0.7 g

レトルトパックご飯	… 1パック (120g)	ごま油	… 小さじ1/2
桜えび	… 3g(大さじ1強)	和風だしの素	… 小さじ1/2
揚げ玉	… 大さじ1	めんつゆ	… お好み
青のり	… 少々		

- ①パックご飯は、パッケージの通りに湯煎をして温める。
- ②ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、ごま油、桜えび、揚げ玉、青のり、和風だしの素、お好みでめんつゆを加えて、全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

### ポイント おにぎりに使える“乾物”のご紹介

以下の乾物の組み合わせでいろいろなおにぎりが楽しめます♪

- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| ・ 乾燥わかめ   | ・ おぼろ昆布 | ・ 桜えび   |
| ・ 切り干し大根  | ・ 焼きのり  | ・ 揚げ玉   |
| ・ 塩昆布     | ・ 炒りごま  | ・ 乾燥ねぎ  |
| ・ カリカリ梅   | ・ かつお節  | ・ ゆかりじそ |
| ・ ちりめんじゃこ | ・ 青のり   | ・ さきいか  |

# 「もしも」の熱中症対策、あなたはどうしますか？

皆さん、想像してみてください。

この暑い中、もし災害などで電気が止まってしまったら・・・  
室内も室外も温度は高くなり、大変危険な状況になります。



特に災害時は、室温・湿度の調整やこまめな水分補給が難しくなる  
だけではなく、慣れない環境で体調が変化しやすくなる、睡眠不足や生活リズムが乱れ  
やすくなるなど、熱中症を引き起こす危険性が高まります。

避難所やボランティアの現場、在宅避難でも、**熱中症にならないための対策を**  
**「いつも」**からしておくことが、とても大事です！

自分自身や家族の命を守るためにできることを、今すぐ始めましょう。



## 「いつも」も「もしも」も役立つ熱中症対策



### 水分補給の備え



飲料水の備えは水以外にも、熱中症対策として、塩分や糖分が補給できる経口補水液や、スポーツドリンクがあると安心です。

カフェインは利尿作用があるため、ノンカフェインの飲み物を選びましょう！

### 塩分補給の注意点



大量に汗をかいた時には、塩分補給も大事です。飲料での塩分補給の他に、塩分を含む飴やタブレット、食品等を活用しましょう。

一方で、避難所の食事は塩分が多くなりがちです。食事で十分塩分が摂れている場合や、塩分制限のある方は、摂り過ぎに気を付けましょう。

### 冷却グッズの活用

体を冷やすのに役立つ便利グッズを活用しましょう♪



### 日差しを避ける工夫



吸汗・速乾素材のものなど、通気性が良く、熱を逃しやすい服装を心がけましょう。

屋外に出る際には、日傘や帽子、通気性の良い長袖などを活用し、直接日が当たらないようにしましょう。

### 冷凍庫の上手な活用法



保冷剤や食品等をパンパンに詰めておくことで、お互いが保冷し合い停電時の保冷時間を延ばす事ができます。

また冷凍可能なペットボトルを冷凍しておくことで、保冷剤代わりにもあり、冷たい飲料を飲み、体を冷やすこともできます。

### 熱中症にならない体づくり



- ・栄養バランスに配慮し、欠食せずに3食しっかりと食べる。
- ・喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がける。(1日1.2L目安)
- ・運動や入浴等で汗をかくことにより、暑さに体を慣れさせておく。
- ・十分な休息をとり、しっかり寝る。