

## 非常時に役立つパッククッキングの実際

井上でデモ用テーブル ……テーブル1台用意

※ 井上用は電磁調理器と専用の鍋を用意します。

4テーブル×4名=16名

1班	2班
----	----

3班	4班
----	----

※ 各班ごと準備して置く物

- ①強化ポリエチレン袋(耐熱温度120℃程度)半透明でシャカシャカしている。(20×30cm)1箱
- ②200cc用の計量カップ×4個と 計量スプーン3本セット(3cc、5cc、15cc)×4セット
- ③鍋30cm×4個、バット20×30cm用が4個、トング4本、紙カップ90ml×10個
- ④調理室にある茶碗や小皿、はし、小スプーン、湯飲み茶わんなど
- ⑤湯がく水は、水道水。調理専用のペットボトルの水2L×4本分(鍋の水と調理の水の分けた)

※ 災害時は、都市ガス、電気、水道のライフラインがストップする。早く復旧するのは、電気！

### 料理内容

No	1班	No	2班	No	3班	No	4班
①	おかゆ	①	配布用「おにぎり」でつくる“おじや”	①	ご飯	①	軟飯
②	シーチキンじゃが	②	鶏肉と大根のポン酢煮	②	赤魚の煮付け	②	すき焼き風煮
③	ほうれん草のごま和え	③	トマト入りスクランブルエッグ	③	だし巻き卵	③	ブロッコリーサラダ
④	プリン	④	なすの含め煮	④	具沢山汁	④	マカロニケッチャプ煮

※ 沸騰した湯の中に入れて25分でOK！

### 【麺かえしの作り方】

関西風(温・冷)
淡口醤油…1L
砂糖 ……55g
塩 ……25g
みりん ……100ml
いの一番…25g

関西風(うどんかえし)
淡口醤油… 180ml
砂糖 …… 10g
塩 …… 5g
みりん …… 18ml
いの一番 …… 5g

煮物かえしのレシピ
濃口醤油…1カップ
砂糖…1カップ
みりん…0.5カップ
お酒…0.5カップ
和風だし…5g

関東風(温・冷)
濃口醤油…1L
砂糖 ……250g
みりん ……100ml
いの一番…25g

関東風(温・冷)
濃口醤油… 180ml
砂糖 …… 45g
みりん …… 18ml
いの一番 …… 5g

## 大阪府立泉北高等支援学校 炊き出し訓練

**防災時のパッキングの実際**

## 《1班》

①	主食	食品名	1人前	4人前
	おかゆ	精白米	30g	120g
		水	150ml	600ml
②	主菜	食品名	1人前	4人前
	シーチキンじゃが 2缶使用	シーチキン	35g	140g
		じゃが芋	100g	400g
		人参	25g	100g
		玉ねぎ	25g	100g
		つきこんにやく	15g	60g
		インゲン(2/2)本	5g	20g
		すき焼のたれ	20g	80g
		水	50ml	200ml
③	副菜	食品名	1人前	4人前
	ほうれん草のごま和え <b>10分</b> (出来上がりに上からかける。)	ほうれん草	50g	200g
		本つゆ(濃縮4倍)	3cc	12cc
		すりごま	1g	4g
④	おやつ	食品名	1人前	4人前
	プリン ※ <b>15分</b>	卵 (MS) 1個	50g	4個
		牛乳	100ml	400ml
		砂糖	10g	40g
		バニラエッセンス	1滴	4滴

※ 我が家の冷蔵庫の中に入っている食材で考えました。

ほうれん草の変わりは、白菜、キャベツ、もやし、チンゲン菜、青菜、小松菜に変更できます。

## 大阪府立泉北高等支援学校 炊き出し訓練

防災時のパッキングの実際

## 《2班》

① 主食	食品名	1人前	4人前
配布用「おにぎり」で作る <b>“おじや”</b> * 昆布おにぎり * 鮭おにぎり * 梅干おにぎり * おかかおにぎり なんでもOK  ※冷蔵庫で1~2日経過した 固いおにぎりを使用します。	① 市販の昆布おにぎり1個 さつま芋 お茶漬の素 水	(1個) 110g 50g 1袋 150ml	2個 100g 2袋 300ml
	② 鮭おにぎり さつま芋 白だし 水	(1個) 110g 50g 5cc 150ml	2個 100g 10cc 300ml
② 主菜	食品名	1人前	4人前
鶏肉と大根のポン酢煮	鶏肉 30g×3切 大根 (15g×2個) ポン酢 水	90g 30ml 15ml 15ml	30g×12ヶ 15g×8個 60ml 60ml
③ 副菜	食品名	1人前	4人前
トマト入りスクランブルエッグ  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; color: orange; font-weight: bold;">10分</div>	卵 (MS) 1個 ミニトマト 1個 しめじ ピーマン(1/2)個 バター 塩こしょう	50g 15g 10g 10g 5g 0.3g	4個 4個 40g 2個 20g 1.2g
④ 副菜	食品名	1人前	4人前
なすの含め煮	なす 1本 白ごま 本つゆ(濃縮4倍) 水 おろし生姜 ごま油	60g 1g 5ml 20ml 1g 1ml	4本 4g 20ml 80ml 4g 4ml

※ 我が家の冷蔵庫の中に入っている食材で考えました。

## 大阪府立泉北高等支援学校 炊き出し訓練

防災時のパッキングの実際

## 《3班》

①	主食	食品名	1人前	4人前
	ごはん	精白米 90ml・・・0.8カップ	60g	240g
	(紙カップ90ml)	水 90ml …… 1カップ	90ml	4カップ
②	主菜	食品名	1人前	4人前
	赤魚の煮付け	赤魚切り身 60g×1切	60g	4切れ
		根生姜	2g	8g
		すき焼のたれ	15ml	60ml
		水	50ml	200ml
③	副菜	食品名	1人前	4人前
	出し巻き卵	卵 (MS)1個・・・ 50g	50g	4個
		白だし	3ml	12ml
		水	15ml	60ml
		<b>10分</b>		
④	汁物	食品名	1人前	4人前
	具沢山汁	水	100ml	400ml
		本つゆ(濃縮4倍)	10cc	40cc
		大根	30g	120g
		人参	10g	40g
	いちよう切り	南瓜	10g	40g
		蓮根	10g	40g
		つきこんにやく	10g	40g
		木綿豆腐(2/8)個	35g	140g
		油揚	5g	20g
		白菜	15g	60g

※ 我が家の冷蔵庫の中に入っている食材で考えました。

※ 南瓜や蓮根が無ければ、ポテト、なす、さつまいも、ごぼう、キャベツなどに置き換えます。

## 大阪府立泉北高等支援学校 炊き出し訓練

**防災時のパッキングの実際**

## 《4班》

① 主食	食品名	1人前	4人前	
	軟飯 (紙カップ90ml)	精白米 90ml・・・0.8カップ 水 90ml …… 1カップ	50g 90ml	200g 4カップ
② 主菜	食品名	1人前	4人前	
	すき焼き風煮	牛小間	50g	400g
		白菜	80g	320g
		人参	10g	40g
		白ネギ	10g	40g
		玉葱	30g	120g
		木綿豆腐(2/8)個	35g	140g
		しめじ	10g	40g
		つきこんにゃく	20g	80g
		すき焼きのたれ	20ml	80ml
水		20ml	80ml	
③ 副菜	食品名	1人前	4人前	
	ブロッコリーのサラダ <b>10分</b> (ボイル後マヨネーズを和える)	ブロッコリー	70g	280g
		水	15ml	60ml
		塩	0.3g	1.2g
マヨネーズ		15g	60g	
④ 副菜	食品名	1人前	4人前	
	マカロニケチャップ和え	マカロニ	15g	60g
		玉ねぎ	10g	40g
		ケチャップ	10g	40g
		塩	0.3g	1.2g
		水	30ml	120ml

※ 我が家の冷蔵庫の中に入っている食材で考えました。

大阪府立泉北高等支援学校 炊き出し訓練

**防災時のパッキングの実際**

デモクッキング・・・井上用

2025.1.23

<p>1 チンゲン菜の卵とじ</p> <p style="text-align: center;"><b>10分</b></p>	<p>チンゲン菜 (1株) しめじ 卵 (MS) 1個 バター 塩こしょう</p>	<p>50g 10g 50g 5g 0.3g</p>
<p>2 白菜のクリーム煮</p> <p style="text-align: center;"><b>10分</b></p>	<p>白菜 人参 ベーコンスライス クリームシチューの素(個) 牛乳 水</p>	<p>100g 5g 10g 1個 20ml 20ml</p>
<p>3 キャベツといわし缶の煮物</p>	<p>キャベツ いわし蒲焼缶 (1缶) 白ごま</p>	<p>80g 100g 1g</p>
<p>4 高野豆腐の煮物 ※ (事前に水でもどして置く)</p>	<p>高野豆腐(4/4)個 白だし 砂糖 水</p>	<p>1個 5ml 5ml 40ml</p>
<p>5 五目ご飯 ※ (紙カップ90mℓ)</p>	<p>精白米 90mℓ・・・0.8カップ 水 90mℓ ... 1カップ 本つゆ(濃縮4倍) 鶏肉(小間) ごぼう 人参 筍 油揚 しめじ</p>	<p>60g 90ml 10cc 10g 5g 5g 5g 5g 10g</p>
<p>6 さつま芋とマカロニのサラダ  (出来上がりに混ぜる)</p>	<p>さつま芋 マカロニ ホールコーン 塩 水 マヨネーズ</p>	<p>60g 10g 10g 0.3g 40mℓ 15g</p>