



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー  
菓子工房 すいーつ畑・ふしみ  
勝又千枝

## 第1回 防災講座 「備蓄缶詰で缶たんクッキング」

自然災害が多い今だからこそ、ローリングストック！  
日常生活の中で非常食を古いものから順に消費して補充。  
普段から防災意識を高めよう！

### ●海鮮ピラフ

#### 材料

- |         |      |
|---------|------|
| ・米      | 2合   |
| ・ホタテ水煮缶 | 1缶   |
| ・あさり水煮缶 | 1/2缶 |
| ・冷凍むき海老 | 100g |
| ・コンソメ   | 1個   |
| ・有塩バター  | 少々   |
| ・むき枝豆   | 少々   |



#### 作り方

- 1、炊飯器にといだ米と、ホタテ水煮缶・あさり水煮缶の缶詰の汁ごと入れる。
- 2、分量に足りない分の水とむき海老・コンソメ・有塩バターを入れて炊く。
- 3、器に盛り付けむき枝豆を飾る。

問い合わせ先

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

TEL : 0229-32-2354

mail : [suitubatake.243@gmail.com](mailto:suitubatake.243@gmail.com)



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー  
菓子工房 すい一つ畑・ふしみ  
勝又千枝

## 第2回 防災講座 「備蓄缶詰で缶たんクッキング」

自然災害が多い今だからこそ、ローリングストック！  
日常生活の中で非常食を古いものから順に消費して補充。  
普段から防災意識を高めよう！

### ●マグロのハンバーグ 4人分

#### 材料

☆ツナの水煮缶	3缶
☆絹ごし豆腐	80g
☆玉ねぎ	小1/2個
☆パン粉	80g
☆鶏卵	M1個
・油	少々
・大根おろし	適量
・ポン酢	適量
・大葉	4枚



#### 作り方

- 1、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2、ツナの水煮缶の汁を軽く切る。
- 3、ボールに☆の材料を入れ良く練る。
- 4、3を4つに分け熱したフライパンに油をしき両面焼く。
- 5、お皿に盛り大根おろしと大葉を飾りポン酢をかける。

問い合わせ先

菓子工房 すい一つ畑・ふしみ

TEL : 0229-32-2354

mail : [suitubatake.243@gmail.com](mailto:suitubatake.243@gmail.com)



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー  
菓子工房 すい一つ畑・ふしみ  
勝又千枝

### 第3回 防災講座 「備蓄缶詰で缶たんクッキング」

自然災害が多い今だからこそ、ローリングストック！  
日常生活の中で非常食を古いものから順に消費して補充。  
普段から防災意識を高めよう！

#### ●サバの味噌トマトパスタ 4人分

##### 材料

・パスタ	160 g
・玉ねぎ	1/2個
・トマト缶	150 g
・しめじ	1/2個
・サバの味噌煮缶	1缶
・にんにくみじん切り	少々
・オリーブオイル	少々
・塩、こしょう	少々
・鷹の爪	少々



##### 作り方

- 1、玉ねぎをスライス、しめじはほぐす。
- 2、フライパンにオリーブオイル、にんにく鷹の爪を入れ弱火にかける。
- 3、2のにんにくが香ったら玉ねぎとしめじを加えしんなりしたらトマト缶とサバの味噌煮缶を入れ軽く煮詰め塩、こしょうで味を調える。
- 4、3に茹でたパスタを加え和える

問い合わせ先

菓子工房 すい一つ畑・ふしみ

TEL : 0229-32-2354

mail : [suitubatake.243@gmail.com](mailto:suitubatake.243@gmail.com)



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー  
菓子工房 すいーつ畑・ふしみ  
勝又千枝

## 第4回 防災講座 「備蓄缶詰で缶たんクッキング」

自然災害が多い今だからこそ、ローリングストック！  
日常生活の中で非常食を古いものから順に消費して補充。  
普段から防災意識を高めよう！

### ● 鮭のチャンチャン焼き 2人分

#### 材料

・ 鮭の水煮缶	1 缶		
・ 長ネギ	1/2本	☆味噌	小さじ1
・ キャベツ	1 枚	☆醤油	小さじ1
・ 玉ねぎ	小1/2個	☆みりん	小さじ1
・ 溶けるチーズ	20g	☆砂糖	小さじ1

#### 作り方

- 1、長ネギ、玉ねぎ、キャベツを大きめのみじん切りにする。
- 2、☆の調味料を混ぜ合わせる。
- 3、耐熱容器に1を入れ鮭の水煮缶の汁を切ったのせる。
- 4、3に調味料をのせラップをして電子レンジ500W 4分かける。
- 5、4のラップを取り溶けるチーズをのせ電子レンジ500W 2分かけて出来上がり。



問い合わせ先

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

TEL : 0229-32-2354

mail : [suitubatake.243@gmail.com](mailto:suitubatake.243@gmail.com)



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー  
菓子工房 すい一つ畑・ふしみ  
勝又千枝

## 第5回 防災講座 「備蓄缶詰で缶たんクッキング」

自然災害が多い今だからこそ、ローリングストック！  
日常生活の中で非常食を古いものから順に消費して補充。  
普段から防災意識を高めよう！

### ●サバの炊き込みごはん 2合分

#### 材料

- |            |      |
|------------|------|
| ・米         | 2合   |
| ・サバの水煮缶    | 1缶   |
| ・人参        | 1/4本 |
| ・まいたけ      | 1/2個 |
| ・麺つゆ（3倍濃縮） | 大2   |
| ・おろし生姜     | 少々   |
| ・絹さや       | 少々   |



#### 作り方

- 1、まいたけをほぐす、人参は千切りにする。
- 2、炊飯器にといだ米と、麺つゆと分量の水を入れる。
- 3、サバの水煮缶（汁は入れない）人参、まいたけ、おろし生姜を入れて炊く。
- 4、器に盛り付け茹でた絹さやを飾る。

問い合わせ先

菓子工房 すい一つ畑・ふしみ

TEL : 0229-32-2354

mail : [suitubatake.243@gmail.com](mailto:suitubatake.243@gmail.com)