

「こころの<sup>えいよう</sup>栄養」のための<sup>ぼうさい</sup>防災クッキング  
今泉マユ子さんのおすすめレシピ



子どものための<sup>ぼうさい</sup>防災イベントで

家にある物で何ができるか、考えることが大切です。  
私はポリ<sup>ぶくろ</sup>袋クッキングをおすすめします。

作り方は、ポリ袋に材<sup>ざいりょう</sup>料をぜんぶ入れてまぜるだけです。ぜひ作ってみてください。

◆ 「ツナと<sup>き ぼ だいこん</sup>切り干し大根のマヨネーズあえ」 (2人分)

Tuna and Shredded Dried *Daikon* Radish Dressed with Mayonnaise

切り干し大根 Shredded dried *daikon* radish …30g

ツナのかんづめ Canned tuna …1 かん

マヨネーズ…大さじ 1

すりごま Ground sesame …大さじ 1

おろししょうが Grated ginger …小さじ 1



◆ 「サバとわかめの<sup>すみそ</sup>酢味噌あえ」 (2人分)

Mackerel and *Wakame* Kelp Dressed with Vinegar and *Miso*

サバ<sup>みそに</sup>味噌煮かんづめ Canned miso-simmered mackerel …1 かん

カットわかめ *Dried wakame* kelp …大さじ 1

<sup>す</sup>酢 vinegar …小さじ 1



◆ 「<sup>き ぼ だいこんしお</sup>切り干し大根塩こんぶあえ」 (2人分)

Shredded Dried *Daikon* Radish Dressed with Salted *Kombu* Kelp

切り干し大根 Shredded dried *daikon* radish …30g

お茶<sup>ちや</sup> Japanese tea …100ml

塩<sup>しお</sup>こんぶ……大さじ 1

Thin strips of *kombu* cooked in soy sauce, etc., then dried



みなさんも、家にあるもの、自分の好きなものを使って作ってみてください。そして、自分にあったあじをさがしてみてください。

## Vocabulary

ぜんぶ	everything	ざいりょう 材料	ingredients
まぜる	mix	2人分	serves 2
ポリ袋 <sup>ぷくろ</sup>	plastic bag	大さじ	tablespoon
あじ	taste	小さじ	teaspoon

※この記事は大阪大学の学生が書いた記事をまとめたものです。オリジナルの記事はこちらからご覧ください。

<http://www.tjf.or.jp/tokimeki/osaka/2019/02/19/829/>



き ぼ だいこん  
切り干し大根



カットわかめ



しお  
塩こんぶ



みそに  
サバ味噌煮かんづめ