

災害時の離乳食レシピ



SAPPORO

保健センター管理栄養士考案の
レシピを紹介します！

各見出しの下には、調理の際の火や水の使用を示しています。

例：火を使う・水は使わない



① いざという時に役立つ！パッククッキング

災害時の調理には、ポリ袋を使って調理するパッククッキングがおすすめです。パッククッキングには次のようなメリットがあります。

- ・すべてポリ袋の中で調理するため衛生的
- ・袋ごと具材を分ければ、一つの鍋で複数の料理ができる
- ・鍋の水が汚れないので、繰り返し使えて水の節約に



パッククッキングの基本



じゃがいも、にんじん、玉ねぎ等の食材と調味料をポリ袋に入れ、空気を抜いて、袋の上のほうを固く結ぶ。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせて出来上がり

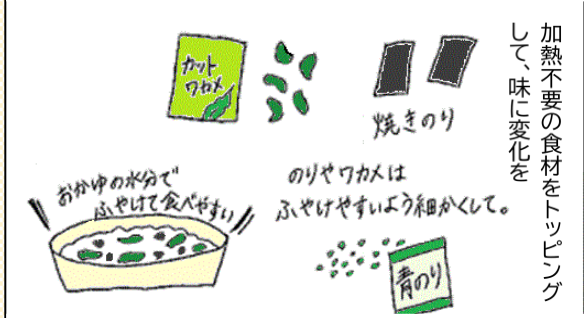


② 火や水が使えなくてもおいしく栄養補給



そのまま食べることでできるレトルトのおかゆは、離乳食の強い味方になります。

レトルトおかゆにトッピング



③ 乾麺やインスタント食品を活用



乾麺は賞味期限が長く、保存食に向いています。特に乾そうめんはゆで時間が短く消化も良いので、離乳食にも適しています。また、スープの素は災害時の離乳食にも活用できます。月齢によって麺の長さや味の濃さを調節しましょう。乾そうめんの代わりにパン粉を使えば「スープパンがゆ」になります。

スープそうめんがゆ

材料は、フリーズドライスープ
またはスープの素、乾そうめん、
水



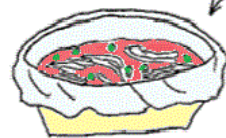
乾そうめんを食べやすい長さに
折りながら鍋に入れる



鍋に水、スープの素を入れて煮る
スープの素は味を見ながら量を
調整する



※パッククッキングの方法でも
同様に作れます



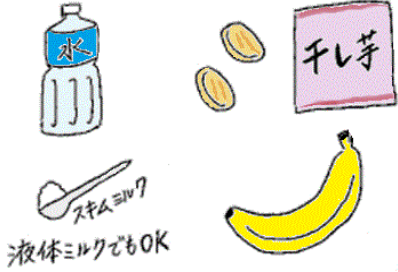
④ 食物せんいが多い食品で便秘予防



食物せんいが豊富なバナナや干し芋は、災害時の野菜不足やストレス等で起こりやすい便秘の予防に役立ちます。甘みがあり、お子さんも食べやすいです。

バナナと干し芋のミルク煮

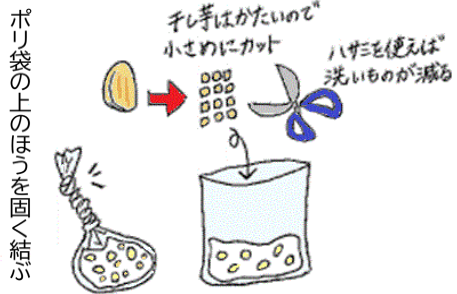
材料は、バナナ、干し芋、スキム
ミルク、水



耐熱性ポリ袋にバナナを入れ、
手でもんでつぶす
バナナがつぶれたらスキムミルク、
水を加え、全体をもんで混ぜる



さらに干し芋をハサミで切り
ながらポリ袋に入れる



ポリ袋ごと加熱し、干し芋がトロ
ツとしたら出来上がり



・食材は賞味期限を確認し、離乳食に使う場合は、食べさせたことのあるものに限定しましょう。

・離乳食は食べ切れる量を作り、作り置きをせず、食べ残しは処分しましょう。

・いざというときに困らなように、日頃から災害を意識した食品や料理を食へ慣れておくことが安心です。