

## ☆アイリスがおすすめするポイント

乾麺の代表として「パスタ」があります。ナポリタンもミートソースもおいしいですが、今回は冷蔵庫のお野菜も使って作ることができるパスタです。



## 【材料】

・スパゲッティ	100g (約1束)
・乾燥ほうれん草	大さじ1
・干しシイタケ	5g
・顆粒だし	小さじ1
・水	200g (カップ1杯)
・ツナ缶	1缶
・しょうゆ	小さじ1

## 【作り方】

- ① スパゲッティは半分に折ります。干しシイタケはスライスします。(初めからスライスしてある干しシイタケを買っておくと便利です。)
- ② スパゲッティ、乾燥ほうれん草、干しシイタケ、顆粒だし、水をポリ袋に入れ、なるべく空気を抜いて、上の方でしっかりしばります。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を入れ、10分ほど加熱します。
- ④ 袋を取り出して、上をはさみで切り、中にツナ缶のツナとしょうゆを入れてかき混ぜれば出来上がりです。
- ⑤ 食事は盛り付けも大切ですね。でも、災害時にたくさんのお皿を使うと、後の「食器洗い」や片づけが大変です。工夫のしどころです

※ 紙のお皿も重宝ですが、後でかさ張るごみになるので処理が大変です。お皿の上にサランラップを引いてその上に盛り付けすると後が大変楽です。



## ☆ちょっと一言

麺類は、災害時にはとても良い非常食ですね。うどんやそばもよいですが、パスタが好きな子どもは多いかと思います。ちょっと子どもが食欲を失くしているときに、1人前だけでもできるので、パッククッキングでパスタ料理を作ってあげてはどうでしょうか。それも「非常食」ですよ。