

ミニソーラークッカーで 作るソーラーレシピ 防災版

太陽の光だけで作る



太陽光だけで温められるドリンク



- ① 190mlのアルミ缶ドリンクを
黒いアルミホイルで包む。
- ② ミニソーラークッカーに置き、
90分程温める。（冬の昼間で）

災害で電気もガスも水が使えない場合でも、
暖かい飲み物が出来る。

野菜入りえびピラフ



- ①アルファ米えびピラフ50g、野菜ジュース80mlを湯煎調理できるビニール袋に入れ、しばる。
- ②黒いアルミ缶に袋ごと入れ、ミニソーラークッカーで温める。
- ③90分程で、できあがり。（冬の昼間で）

本来は、水で、60分で食べられるアルファ米。ミニソーラークッカーを使って、水で戻すより、ふっくら美味しく出来上がります。

ガス、電気、水がなくても、防災食を温めて食べられます。水よりも野菜ジュースで栄養アップ。



ツナと切り干し大根の和え物



①ツナ缶70g、切り干し大根10g、ラーメンの具5gを湯煎調理のできるビニール袋に入れ、混ぜてもむ。

②黒いアルミ缶に袋ごと入れ、ミニソーラークッカーで60分程温める。（冬の昼間で）

③好みの味を付ける。塩、コショウ、しょうゆ、マヨネーズ、ケチャップ何味でも大丈夫。

電気、ガス、水がなくても大丈夫。
ツナのタンパク質、野菜もとれる。
ミニソーラークッカーで温めて切り干し大根も
ふっくら美味しく仕上がります。



焼き鳥と切り干し大根の和え物



①焼き鳥缶 65 グラム、切り干し大根 10 グラムを湯煎調理ができるビニール袋に入れ、もんで混ぜる。

②黒いアルミ缶袋ごと入れ、ミニソーラークーラーで70分程温める。

③ねぎ、七味、一味、山椒などお好みでふりかけ、出来上がり。

電気、ガス、水がなくても温められます。
焼き鳥缶に入っている汁気で切り干し大根が戻ります。ちょっと濃いめの味が防災時には良いです。
防災時は、袋のまま食べれば、洗い物はありません。

防災備蓄パンを太陽光でふっくら



- ①防災備蓄パンを半分に切る。
- ②パンをラップで包み、黒ホイルで、さらに包む。
- ③ミニソーラークッカーで50分程、温める。

開けてすぐ食べられる防災備蓄パンですが、太陽光で温めて風味豊かにおいしく仕上がります。電気、ガスがなくても防災時に役立ちます。

黒ホイル、湯煎調理用ビニール袋他



防災レシピの色々な組み合わせ

