

掘りだそう、自然の力。

Calbee

令和7年7月26日(土)

11時30分から12時30分(約60分)

morinaga

防災クッキング



スナックおみそ汁

材料 1人分

- みそ 10g
- お湯 150~200ml
- かつお節パック 1袋(2~2.5g)
- 乾燥わかめ 2g(1つまみ)
- miino そら豆しお味 4つまみ(お好みで)
- かつおえびせん 3本(お好みで)

作り方

- ①お椀にみそとかつお節を入れ、混ぜます。
- ②①にわかめを入れ、お湯を注ぎます。
- ③miinoとかつおえびせんを入れ、出来上がりです。

※miinoとかつおえびせんはお好みの量で加減しみてください。

かつおえびせん・miinoは賞味期限に入れたらサクサクでおいしい!



ポテトチップスおにぎり

材料 おにぎり約2個分

- 市販のアルファ化米 1袋(約100g)
- お湯 150~160ml
- 使用するアルファ化米によって調整してください。
- 塩こぶ 5g
- ポテトチップスコンソメパンチ 1/2袋(30g)

作り方

- ①アルファ化米の裏面に書いてある説明書を読んで、アルファ化米を作ります。
- ②ポテトチップスコンソメパンチの袋を開け、フリカケ状になるまで砕き準備しておきます。
- ③15分したらアルファ化米の袋を開け、炊きあがったごはんを軽くまぜ、その中に塩こぶ、砕いたポテトチップスコンソメパンチを入れよく混ぜます。
- ④ラップでつつみ、おにぎりにしたら出来上がりです。

※ごはんと具材がまぜ難い場合は、しゃもじや大きめのスプーンを使うとうまくできます。

今年は、カルビーと森永乳業のコラボレーション企画

応募方法

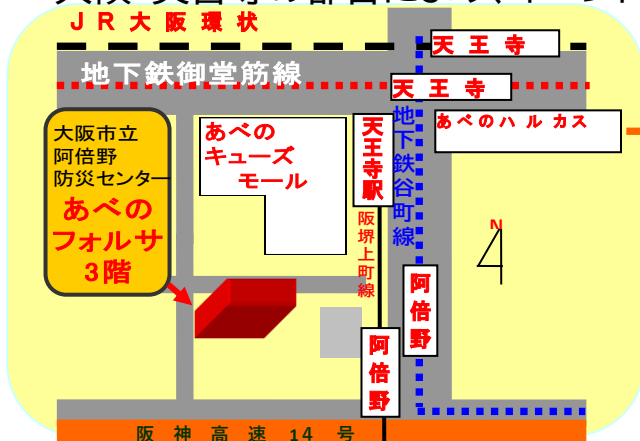
予約制先着順、上限人数80名募集します。

大阪市立阿倍野防災センター

電話(06-6643-1031)

*お車でのご来場はご遠慮願います。

*天候・災害等の都合により、イベントの全部又は一部を中止する場合があります。



施設のご利用案内

○開館時間: 午前10:00~午後6:00【入館無料】

○休館日: 毎週水曜日・最終木曜日

交通

- 地下鉄谷町線「阿倍野駅」(②・⑦出口より西へ約300m)
- 地下鉄御堂筋線「天王寺駅」(⑩出口より南へ約600m)
- JR「天王寺駅」(中央改札口より南へ約700m)
- 近鉄南大阪線「大阪阿部野橋駅」(西改札口より南へ約600m)
- 阪堺上町線「阿倍野駅」(西へ200m)

主催 大阪市立阿倍野防災センター

協力 大阪市消防局

カルビー株式会社

森永乳業株式会社

お問い合わせ先

大阪市立阿倍野防災センター

TEL: 06-6643-1031