

9月1日は**防災の日**でした。天災が多い近年ですが、いざという時のための“備え”はできていますか？災害が起こるとライフライン・物流がストップし、栄養も偏ります。また、通常の生活をするのが困難になります。もしもの時のためにしっかりと準備をしておきましょう。

+1 災害時の備品・・・ポリ袋！！

- 手袋として使用する
- 調理する時に材料を混ぜあわせるボウル代わりに
- 皿やお椀にかぶせて使用
- 調理道具として使用

災害時、非常食として適している食品

- 長期保存用パン
- アルファ化米
(水やお湯を注ぐだけで食べられる)
- カロリーメイト
- 缶詰
- 乾物、ドライフルーツ
- 野菜ジュースなど



ポリ袋で非常食クッキング♪

《 調理方法 》

沸騰した鍋のお湯の中に材料を入れ
2重のポリ袋の空気を抜いて(口は縛らない)
浮かべて30分間煮る！

◆白ごはん

米100g : 水130cc

※最初に水を入れて15分、炊いたら15分蒸らす

◆ナポリタン (材料があるとき)

乾麺100g、玉ねぎ50g、ウィンナー3本

コンソメ1個、トマトジュース200cc

ケチャップ40g

※乾麺はくっつきやすいので、時々外に出してもみほぐす。

ストックしたものなど、年に一度の防災の日に合わせて、防災力を高めてみてはいかがでしょうか？