



☆ 防災食クッキング ☆

指導 鳥取市 山下栄養士

11月26日

災害時の食事に備えよう！！

ナイロン袋に具材を入れて、お鍋でコトコト完成！！
知っておくと、助かることまちがいなし



炊き込みごはん・ポトフ・茶碗蒸し・蒸パン

びっくり！！
こんなに、簡単なのー



ナイロン袋に具材を入れる



袋をしっかり結ぶ



沸騰したお鍋にチャッポン
コトコト煮て完成♪



栄養士さん・・・
災害の備えは「自助」が大切！！
最低限の備蓄は
水・米・缶詰・カセットコンロ
さらに備えておきたい食品
日持ちする野菜、野菜の缶詰、野菜ジュース・乾物
ローリングストックしましょう(上図参照)



感想
あったかご飯にスープ
野菜もたっぷり
おいしかた！！
我が家でもやってみよう(^)☆