

# いきいき習慣コラム

すぐできる!

## 食品は「ローリングストック」で備蓄

普段食べているものを消費しながら食品を備蓄する方法。

いつもの食材を少し多めに買い置き▶賞味期限の近いものから消費▶その分を買い足す  
それだけで『食品ロス防止&非常時に慣れたものを食べる』ことができます。

### 普段も災害時も! ~ポリ袋調理~

洗い物が減り、食材の入ったポリ袋をお湯にぽちやと入れて加熱するだけで、数品の料理が1度のできるパッククッキング。

熱源や水を節約したい災害時はもちろん、日常生活にも取り入れ、『いざっ』というときに備えましょう。

#### 【用意しておく物】

- ・ 鍋
- ・ 皿 (鍋に入る大きさ)
- ・ 耐熱性のポリ袋
- ・ ガスボンベ
- ・ カセットコンロ
- ・ 水



#### 準備とポイント

鍋に皿を入れ、お湯が沸いたら皿の上にポリ袋を置いて加熱!



鍋の水は何回も利用して節水

袋は平たくして鍋へ

非常時だけじゃない!?

### 災害時もつかえるワザ!

## ポリ袋 de 楽する お湯ぽちゃレシピ!

#### ポリ袋 de 『ツナとコーンのカレー』



加熱: 約15分

- 【ポリ袋に入れるもの】 2人分
- ・ カレールー 2かけ
  - ・ 水 1カップ
  - ・ ツナ缶 1缶
  - ・ コーン缶 1/2缶

#### ポリ袋 de 『オムレツ』



加熱: 約15分

- 【ポリ袋に入れるもの】 2人分
- ・ 卵 2コ
  - ・ 小松菜 1株 (2cm程度に切る)
  - ・ スライスチーズ 1枚
  - ・ ケチャップ 適宜

#### ポリ袋 de 『サツマイモ蒸しパン』



加熱: 約20分

- 【ポリ袋に入れるもの】 3~4人分
- ・ ホットケーキミックス 1袋 (150g)
  - ・ 水又は牛乳 1/2カップ
  - ・ 卵 1コ
  - ・ サツマイモ 中1本 (1cmの輪切りにする)

材料はすべて袋に入れて手でもみ、空気を抜いて袋の口を上方で結ぶ。

ちなみに『ごはん』は

- 【ポリ袋に入れるもの】 2人分
- ・ 米 1カップ ← 時間があれば、30分程度浸水させる (無洗米なら洗わなくてOK)
  - ・ 水 1カップ強 加熱+蒸らし: 約25分+10分

米は袋に入れて2回程度洗い、水を切り、分量の水を入れ空気を抜き、袋の口を上方で結ぶ。