

(((温かい食事で心が落ち着く「お湯ポチャレシピ」)))



炊きたてご飯と汁もの、おかずが同時に完成。鍋も汚れず、残り湯は次の調理などにも使えて水の節約に。キャンプにも使えるテクです。

災害が起きたときは、体に必要な栄養とともに、心の栄養も大切です。日常と同じ、温かくて美味しい食事は、深刻な状況下でも心の安定につながります。ポリ袋を使って

ご飯、おかず、汁ものを一つの鍋で同時につくれる「お湯ポチャレシピ」なら、食べ慣れた食事を手軽につくって、災害時にも生きる気力の糧になります。

必ず「高密度ポリエチレン」を使って

高密度ポリエチレン 品質表示	
ポリエチレン	
温度	-30度
外形	260×390(ミリメートル)、厚さ0.015(ミリメートル)
枚数	80枚
火のそばに置かないでください。	
普通のポリ袋は熱に弱く穴が開くことも。必ず高密度ポリエチレン製を使用しましょう。	



アイラップ 60枚入(W21(マチ4)×D35cm) オープン価格 (岩谷マテリア)

切り干し大根の味噌汁

材料(1人分)
 切り干し大根.....5g
 すり白ごま.....小さじ1
 水.....1カップ(200ml)
 顆粒だし.....小さじ1/3
 味噌.....小さじ2



「Cook Do」四洲式麻婆豆腐用 オープン価格(味の素)

高野豆腐の麻婆豆腐

材料(3人分)
 一口高野豆腐.....小18個
 水.....1カップ(200ml)
 レトルト麻婆豆腐の素.....1袋(3人分用)

ごはん

材料(1合分)
 米(無洗米).....1合
 水.....1カップ(200ml)

作り方



沸騰したら中火にして20分間加熱。火を止めた後蓋をしたまま10分間蒸らします。

ポリ袋が鍋からはみ出すと燃えてしまうので、袋の口をきちんと中に収めて蓋をしましょう。

鍋底に皿を敷き鍋の約1/3量の水を入れます。ポリ袋を皿の上に置いてから火をかけます。

非常食の代表、乾パンはちよい足して美味しくなる!

非常時キットに入っていることが多いけれど、イマイチ人気のない乾パン。「マヨネーズやケチャップ、ジャムなどをちよい足しするだけですごく変わります。乾パンが苦手な人からも「美味しい!」と好評です!



ポリ袋は、空気を抜きながらねじり上げて袋の上部で結びます。そうすると、完成時に結び目を切り取ればお皿にかけて食べられますよ。



Man

夏休みまで困らない 肩のチカラゼロごはん

webで話題沸騰! とじ込み付録 「おさかなマスク」 改良型紙&涼しい作り方



ユサワヤ 公式ネットショップで使える200円分のクーポン付き! ※マスクは付いていません

「私の半径5m」に幸せがある August 2020 [マート]

自宅でもやる楽しさ、発見!

「伸びた前髪」「ちら見え白髪」も簡単テクで 髪の毛の悩みが消える 「おうち美容院」爆誕! 少しの「非日常感」だけでうまく回る! 「おうちキャンプ」で家族円満♥

無理せず便利アイテムに頼っちゃえ!



夏のチカラ

夏休みまで困らない

ごはん

厳選 プレゼント付き! トート・マグ・サコッシュ.....

最新カフェの おしゃれ雑貨に癒される!

食品 衣類 雑貨 が、みるみる片づく!

ジッパーバッグで「見える化」収納

ポイントでお得! 時間もつくれる!

「通販」フル活用で、楽しんで得とれ!