



保存版



アンビシャスと一緒に 防災クッキング

災害時にも役立つ! **非常食レシピを作ってみよう!**

よし!
非常持ち出し品の点検完了!
用意するものが
たくさんあるなあ。



非常持ち出し品・
非常備蓄品の詳細は
8面へ!

アンビシャス
たかし

東住吉区住みます芸人

アンビシャス
森山アレキ

非常備蓄品も
しっかり準備
しておかなあかん。
食べるものはどんなものを
備蓄しておけばええんやろ?

非常備蓄品の一例として、アルファ化米や
レトルト食品、缶詰などがあります!
「ローリングストック」しながら
備えておきましょう。

ひよこ



「ローリングストック」
って何やる?

おいそうな
ものが多いけど、
飽きそうやな〜。

「ローリングストック」 とは?

普段から食べ慣れている常温保存可能な食品を、少し多めに買い置きし、古いものから順に食べた分を買い足していく方法です。定期的に賞味期限を確認して中身を入れ替えていくので、食品のムダがありません!



東住吉区食生活改善 推進員協議会の皆さん

ガスや電気が止まっても、
カセットコンロで非常備蓄品を使って
簡単にできる料理があります!



竹内さん

横谷さん

戸田さん

食材を組み合わせることで
おいしく工夫できますよ!

おいしく!?
今すぐやりましょう!!

いつの間に
着替えたんや!
やる気満々
やな!



クッキングの 前に下準備!

最初に
やっておくと
便利っぴ!



1 お皿の準備

ラップやアルミホイルで包めば、食器を洗う必要がなくなり、水の節約にもつながります!



2 お鍋の準備

鍋底にポリ袋が直接当たらないように皿などを鍋に置いてから加熱します。

