

ぼうさいしょく

防災食を作ろう!

ない よう さいがい じしん どしゃ つなみ じ
内 容:災害(地震、土砂くずれ、津波など)時にも

た ぼうさいしょく
おいしく食べられる「防災食」作り

すいどう みず
【想定】災害がおきて、水道から水がでない

ひじょうよう ようい しょくざい
⇒非常用に用意した水や食材を使う。

あら ぶくろ つか
⇒洗わないですむように、ビニル袋やラップを使う。

～メニュー～

・シーチキンとコーンの

た こ
炊き込みごはん

しる
・みそ汁

・かんたんポテサラ

・むしケーキ



女性消防クラブのみなさんと



みそ汁は
ひとりようで

後は1つの
お皿に
まとめて



グループで調理開始



「手袋を^{てぶくろ}すると手も^{よご}汚れないね。」

「ビニル^{ぶくろ}袋の^{くうき}空気をぬいて、

お湯^ゆの中に入れるんだね。」

「袋の上の方をしばれば、ふくらんできて^{だいじょうぶ}も大丈夫だね。」

できたら、みんな^{ししょく}で試食をしました。

「おいしかった」

「^{みじか}短い^{じかん}時間でできた。」

「^{かんたん}簡単だった。」

「^{すく}少ない^{ざいりょう}材料でGOODだった。」

「むしケーキはアレンジができておいしいので、また^{つく}作ってみたい。」

