

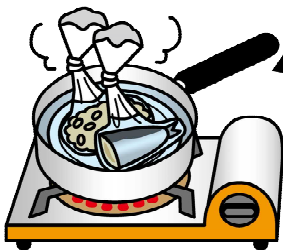
食の備えを見直しましょう

秋は台風シーズンに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいっぱい『ローリングストック』で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが
目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

Let's Cooking!

【鶏(けい)ちゃん】

岐阜県の郷土料理です。ご家庭でも作ってみませんか？

〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉 250g
- ・赤みそ 15g
- ・濃口しょうゆ 9g
- ・みりん 9g
- ・料理酒 5g
- ・おろしにんにく 1g
- ・しょうが 1g
- ・キャベツ 130g
- ・もやし 40g
- ・にら 20g
- ・ごま油 5g

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は、一口大(2cm角)に切る。
2. しょうがはすりおろし、キャベツは4cm角、にらは4cm幅に切る。
3. 調味料の赤みそ・濃口しょうゆ・みりん・料理酒は混ぜ合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうが・鶏もも肉を加えて炒める。
5. もやしとキャベツを加えて炒め、合わせ調味料とにらを加えて仕上げます。

