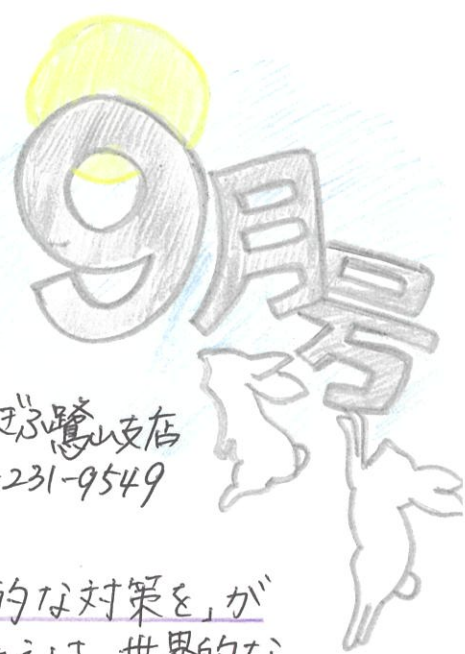


さぎやま Wind



JAお鷹山支店
(058)-231-9549

今日から始める

台所防災術

をご紹介!!

SDGsの一つに「気候変動に具体的な対策を」が掲げられるなど、自然災害への備えは、世界的な課題となっています。そのために大切なのは日ごろの準備と心構えです。

Q 備蓄しておくべき食料は何日分??

A. 7日以上

常温保存可能で、被災時に活躍するものも多いので、台所にストックして日常的に消費し、入れかえて備蓄しよう!!



Q 卓上コンロに使うカセットボンベの使用期限は何年?

A. 約7年

カセットボンベは強火で1体当たり約60分使用できる。15~18本はストックして、定期的に使用して入れかえよう!!



Q 電気や水道など、ライフラインが止まった! 冷蔵庫の食料はどうする?

A. 冷蔵室のものから食べる

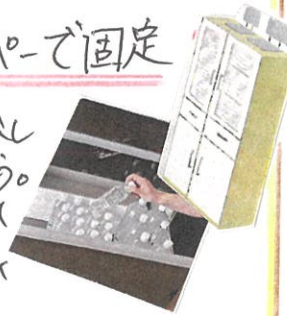
まずは温度の上がりやすい冷蔵のものから食べる。ただし、食中毒のリスクをさけるため、生鮮食品などは、停電して数時間たったら捨てるようにしよう!!



Q 地震発生時、食器棚の転倒を防ぐ良い方法は?

A. 転倒防止ストッパーで固定

棚の下敷きになったり、飛び出した食器でケガをしないようにしよう。なるべく重さを下にするのと倒れにくくなるので、ペットボトルの水などを保管しよう!!



ピザ風蒸しパン

材料(直径4cmの紙コップ8個)

① ボウルにむしパンミックスを入れ、野菜ジュースを加えてよく混ぜる。粉チーズ 小さじ2 を加えて混ぜ、紙コップに8分目まで入れる。

② 蒸気の上上がった蒸し器に①を並べ、強火で10~12分蒸す。竹串を刺して、どろとした生地が付かなくなったら取り出し、熱いうちに粉チーズを適量ふる。

- むしパンミックス... 200g
- 野菜ジュース... (60ml)
- 粉チーズ



家の光2019年9月号 P24~34

お家時間にぜひ作ってみてね!!



家の光2018.9月号

©お鷹