

ご希望にお応えして...

おおまかな

# 防災クッキング.....レシピ

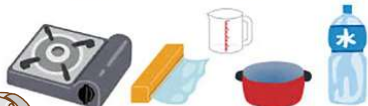
## 防災クッキングに必要なグッズ



- カセットコンロ
- カセットガスボンベ
- 鍋
- 水
- ポリ袋
- 耐熱皿
- ラップ
- 調理用ハサミ
- 計量カップ(はかり)

高密度ポリエチレン製で湯せん可能な袋を選ぼう!

パッケージをチェック!



米1合に対し  
水210ml  
グツグツ20分以上

肉や魚の缶詰  
と野菜



ポリ袋を  
ひとつ結び



穴あき防止!  
鍋底には必ず  
耐熱皿

ポリ袋は100円均一  
ショップでも売って  
います

## 1袋に入れる量は1~2人分が目安

ホットケーキミックス  
たまご  
レーズン(チョコレート、  
チーズ、くるみ)

パスタ  
シーチキン  
お茶漬け海苔

マヨネーズ  
マカロニ  
きゅうり  
人参

焼き鳥缶詰  
たまご  
+白ごはん

焼肉のタレ  
豚薄切り肉  
はくさい  
にんじん  
(だいこん薄切り)

きゅうり  
ごま油  
めんつゆ  
※湯せんなし

2024年1月18日  
防災クッキング  
メニューより



## 失敗は成功のもと、色々な材料でチャレンジ 美味なる組み合わせ発見時



### →女性分団までご連絡ください!

お問合せ 播磨町企画総務部 危機管理課  
電話番号: 079-435-0991

播磨町「女性分団」

検索

私たちの活動、けすどう新聞 [はこちら](#)

