

2020年10月26日

適応塾第3回泉州編

備えのコツは日頃の生活にあり！

NPO 法人エコサイクルネットワーク

代表理事 小玉敏子

大災害の時、ガスと電気が止まります。

電気…1週間くらい

ガス…1ヶ月くらい

- 災害用備蓄 カセットコンロとボンベ
耐熱（110℃～120℃）のビニール袋
- 水は貴重品
- 鍋を洗わずにすむレシピ
ごはんの炊き方
野菜を煮る方法
- レトルト食品は必ず試食を
- 冷蔵庫はどうなる？
冷蔵室と冷凍室
- 傷みやすい食品から調理する
- 調理器具を汚さない方法
シリコン樹脂をコーティングしたアルミホイル
- 冷凍パンのローリングストック
- ホットケーキミックスの蒸しパン

災害時の1週間の献立例（冬版）

災害発生！！	朝	昼	夜
1日目	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーヒー ・野菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・青汁 ・冷凍肉と野菜炒め ・インスタント味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯の親子丼
2日目	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーヒー ・温野菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・青汁 ・さば缶と干し大根煮 ・インスタント味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・冷凍ハンバーグ ・インスタントコーンスープ
3日目	<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍パン ・コーヒー ・温野菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・パック赤飯 ・レトルト竹の子 ・インスタント味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・青汁 ・レトルトカレー ・じゃがりこサラダ
4日目	<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍パン ・コーヒー ・じゃが芋と南瓜のスライス重ね焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・青汁 ・パン粉でチーズバーガー 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・ツナ缶と千切大根
5日目	<ul style="list-style-type: none"> ・クラッカー ・コーヒー ・焼き野菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・野菜ラーメン 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・唐揚げ缶詰 ・インスタントワカメスープ
6日目	<ul style="list-style-type: none"> ・カンパン ・コーヒー ・焼き野菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・レトルトビーフシチュー ・コーン缶スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・パック赤飯 ・とろろ昆布 ・牛焼肉缶詰
7日目	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・コーヒー ・コーン缶と焼き野菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・青汁 ・サバ缶と高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ・パックご飯 ・梅干し ・煮豆缶