

簡単ポトフ

【材料：2人分】

じゃがいも1個、にんじん1/2本、玉ねぎ1/2個、固形コンソメ1個、水400cc

作り方

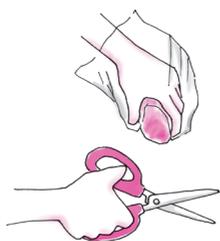
① 材料を1cm角に切って、水、固形コンソメと一緒に鍋に入れて煮る。



② 味をみて塩、こしょうをする。

塩、こしょうを入れなくても固形コンソメだけでやさしい味。

⚠ 生肉を切るときは…



使い捨て手袋やポリ袋を手にかぶせて生肉を持ち、キッチンばさみで切る。



刃が外せるタイプなら、より衛生的。



エネルギー量91Kcal
食塩相当量1.2g

コーンシチュー

【材料：2人分】 簡単ポトフ(26ページ)、
クリームコーン缶小1/2缶、牛乳100cc

👉 乳幼児にも
食べやすい

作り方

- ① 簡単ポトフと同じ材料で水を300ccにして煮る。
- ② ①にクリームコーンと牛乳を入れて煮る。
強火だと牛乳がふきこぼれるので注意。



災害時、炊飯袋やポリ袋は大活躍!

災害時に水が止まった時は汚れ物をなるべく出さない工夫が必要ですが、そんな時、炊飯袋や、いろいろなことに代用できるポリ袋は優れたものです。22ページで紹介したように、お米を袋に入れてお湯に入れれば、鍋を汚さずにご飯を炊くことができます。炊飯袋は防災用品やアウトドア用品として販売されていますが、練馬区の「防災用品のあっせん一覧」にも入っていますので、材質や容量、使い方なども調べてみてください。

日頃からよく使われているポリ袋も、食品を混ぜたり、ほぐしたり、和えたり、こねたりと、いろいろな使い方ができます。ボウルなどの容器を汚さず、食品に素手で触らずに調理できるので衛生的です。ポリ袋には、電子レンジで加熱できる製品や煮ることができる製品もありますので、食品用なのか、加熱処理のできる製品なのかを確認して選ぶようにしましょう。

また、加熱調理をするときは破けたり、鍋肌に当たって溶けたり、袋を開けたときの蒸気で火傷をすることがあります。ポリ袋に食品を入れすぎると危険ですので、くれぐれもご注意ください。

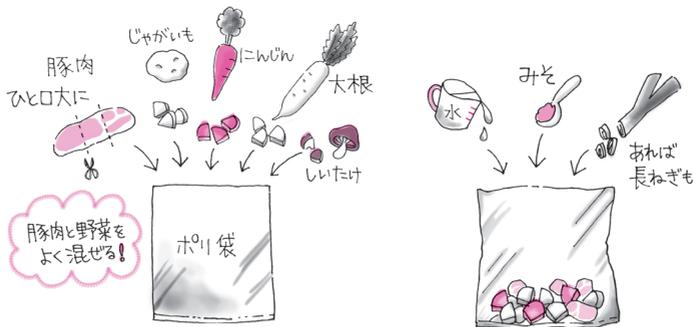
豚汁

【材料：2人分】

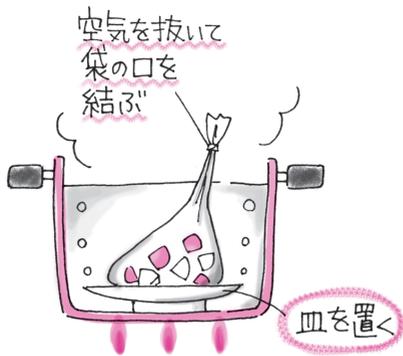
豚こま切れ肉50g、野菜(大根、にんじん、じゃがいも、生しいたけなど)適宜、水400cc、みそ大さじ2

作り方

- 1 ポリ袋に豚肉と小さめに切った野菜を入れ、よく混ぜる。
- 2 水とみそ、長ねぎがあればつ切りに入れて加える。



- 3 水を入れた鍋にポリ袋を入れ、火にかけて野菜がやわらかくなるまで煮る。



野菜はあるものを使ってね



<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
<input checked="" type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
<input type="checkbox"/>	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 126Kcal
食塩相当量 2.3g

- 直接鍋に入れて作る時は、長ねぎとみそはあとから加えた方が風味がよい。小さめに切ると早く煮える。

サバ缶うどん

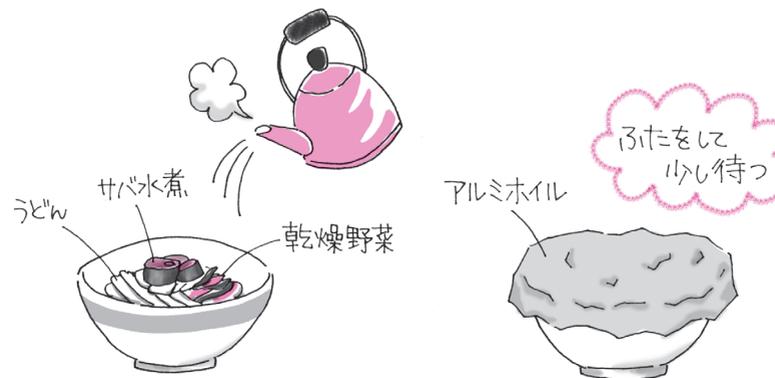
【材料：2人分】

ゆでうどん2玉、サバ水煮缶1缶、乾燥野菜適宜、湯



作り方

- 1 器にうどんを入れて、サバ缶と乾燥野菜をのせる。
- 2 熱湯をかけてホイルなどでふたをし、少したってから混ぜる。



- 味が足りなければ、しょうゆを加える。煮ることができれば、よりおいしく食べられる。

具たくさんうどん

【材料：2人分】 ゆでうどん2玉、豚肉100g、野菜(にんじん、玉ねぎ、モヤシ、生しいたけ、小松菜など)適宜、麺つゆ(表示を確認)、水

作り方

- 1 野菜は煮やすいようにせん切りにする。
- 2 麺つゆは表示をよく見て水で薄めて鍋に入れる。
- 3 ②に野菜とゆでうどんを入れて煮る。