



～日常も、災害時でも、いつも居場所で在りたい～



## 防災カレー

やっぱりカレーをかけちゃったら美味しい!



材料	人参	1/2本
(2人前)	玉ねぎ	1/2個
	ジャガイモ	1個
	カレールー	3かけ
	水	210ml

1

火が通りやすくするため、野菜を小さめ・薄めにカットします。

2

ポリ袋に全ての材料を入れて混ぜます。袋の空気を抜きながら上部をねじり上げ固く結びます。

3

鍋に耐熱皿を敷いた後、水とポリ袋を入れます。

4

具材が柔らかくなったら、お湯から出し、盛り付けて完成。



## 切干大根みそ汁

身体が温まり、心安らぐお味噌汁!

材料	切り干し大根	5g
(1人分)	すり白ごま	大さじ1
	水	200ml
	顆粒だし	小さじ1/3
	味噌	小さじ2

1

ポリ袋に材料を入れて混ぜます。袋の空気を抜きながら上部をねじり上げ固く結びます。

2

鍋に耐熱皿を敷いた後、水とポリ袋を入れます。沸騰後、中火～弱火で5分加熱します。

3

器に移して結び目の下をはさみで切ります。

4

冷蔵庫内の生鮮野菜など日持ちしないものをアクセントにしてもOK。