

ローリングストック食材で 簡単ご飯 調理試食したよ。

9月1日は「防災の日」。ローリングストックで食材等備蓄し 災害に備えましょう！！
さて、食材の在庫管理、皆さんどうしていますか？

賞味期限の確認兼ねて 月1回「ストック入れ替え」ストック品を使う日を決めて
「簡単ご飯」調理してみませんか？

合同パル委員会で、缶詰等を利用して簡単ご飯を調理しました。防災食としても利用
できるものもあります。大いに缶詰や、乾物利用したいですね。



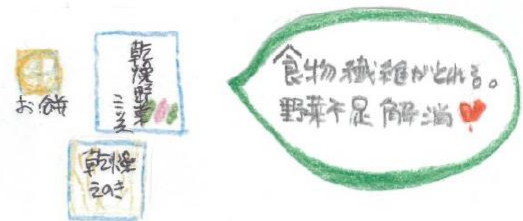
混ぜご飯

炊いたご飯に 焼鮭ほぐし(瓶詰)コーン(缶詰)入れる。



スープ

切餅、乾燥野菜ミックス、乾燥えのき、ちくわ(あさり缶等)、
削り粉、塩で味付け



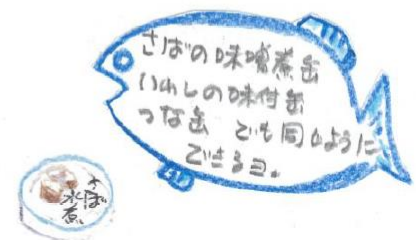
切り干し大根サラダ

切り干し大根をミックスキャロットでもどす。
ナッツ&フルーツをトッピング



さば水煮缶サラダ

生野菜にさば水煮のせてマヨネーズをかける。



あんこ餅

切餅 1個とあんこ(小豆缶)に少量
の水を入れて、ポリ袋調理。



ポリ袋クッキング

耐熱性のポリ袋にカットした材料を入れ、調味
料や水を入れて袋ごとボイルする調理方法。

作り方

- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料入れて混ぜ空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
- ②ポリ袋がなべ底に直接つかないように、鍋に皿を敷き、1/2~1/3 程度の水を入れる。皿の上に①を入れ、蓋をして火にかける。
- ③加熱時間が過ぎたら鍋から引き揚げる。

