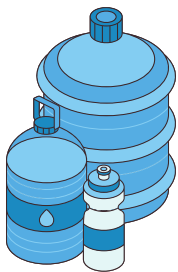


今年の夏は、地震や水害など各地で災害が発生しました。
9月1日は「防災の日」です。日常の中から、備える工夫をご紹介しますと思います。

食物を備えるポイント

災害時食品はもちろん、日々の生活で食べているものを備蓄する方法も無駄がない方法です。例えば、市販の未開封ミネラルウォーターも1～2年はもつので、飲んだら買う！などとする方法です。



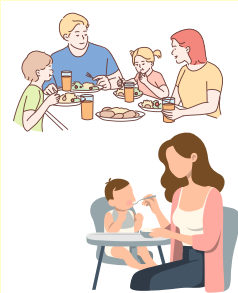
水は大人1人1日
3リットル



少し多めに準備して
順番に食べる



食べ物に配慮が必要な方は
多めに備蓄



本当に食べられるか
何度か試してみよう

乳幼児、高齢者、アレルギーや食事にこだわりがある方などは、自分で多めに準備しておくといでしょう。

東京備蓄ナビ



何をどの位？という方はこちらのサイトも
参考になるとと思います。

今月のレシピ さつまいも団子

<材料>

- | | |
|---------|------------|
| ・さつまいも | 150g (小1本) |
| ・片栗粉 | 大さじ3 |
| ・水 | 少々 |
| ～お好みで～ | |
| ・きなこ、砂糖 | 適量 |

<作り方>

- 1) さつまいもの皮をむき、3cm位の角切りにして水にさらす。
- 2) 1のさつまいもをゆでるかレンジで加熱し、つぶす。
- 3) 熱いうちに片栗粉と少々水(分量外)をいれてしっとりするまで混ぜる。
- 4) 丸めてゆでる。浮いてきてから1分経ったら取り出し、水を入れたボウルで冷ます。

家庭にある材料でお月見団子はいかがでしょう。
きなこをまぶしても、みたらしあんでも美味しいです。
乳幼児や高齢の方が食べる時は注意してお召し上がりください。