

料理レシピ

材料(2人分)

トマトカット缶	200g(1/2缶)
コンビーフ缶	50g(1/2缶)
ミックスビーンズ	50g(1パック)
マッシュルーム	90g(1パック)
水	75cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



作り方

- 鍋に汁も含めて全ての材料を入れる。
- 火にかけて沸騰して5分間加熱する。
- 塩、こしょうで調味する。

あると便利な器具類

- ★災害時には水の使用も制限されます。
使い捨て食器がなければ、食器の洗浄などできない場合がありますので、食器にラップやアルミホイルなどをかぶせて使用し、かぶせたラップなどを交換しながら、食器を洗浄せずに繰り返し使うこともできます。
- ★クッキングペーパーはフライパンに敷いて使用すれば、洗浄水や油の使用も不要になることがあります。
- ★ビニール袋や強化ポリエチレン袋はボウル代わりの使用や手づかみ調理の手袋代わり、中に食材を入れて湯煎での調理に使用したりと幅広く利用できます。
- ★ウエットティッシュや使い捨て手袋、キッチンばさみもあると便利です。

食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない
2. 菌を増やさない
3. 菌をころす

災害時には食中毒が発生しやすくなります。

- ・手洗いが衛生の基本です。(調理前・食事前・トイレの後など)
- ・中心部までしっかり加熱し、加熱後に加工しないように。
- ・食べ残した食品は、もったいなくても捨てましょう。