

ご希望にお応えして...

おおまかな

防災クッキング.....レシピ

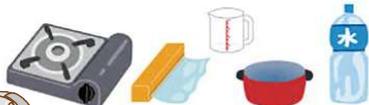
防災クッキングに必要なグッズ



- カセットコンロ
- カセットガスボンベ
- 鍋
- 水
- ポリ袋
- 耐熱皿
- ラップ
- 調理用ハサミ
- 計量カップ(はかり)

高密度ポリエチレン製で湯せん可能な袋を選ぼう!

パッケージをチェック!



肉や魚の缶詰と野菜



ポリ袋をひとつ結び



穴あき防止! 鍋底には必ず耐熱皿

ポリ袋は100円均一ショップでも売っています

1袋に入れる量は1~2人分が目安

ホットケーキミックス
たまご
レーズン(チョコレート、チーズ、くるみ)

パスタ
シーチキン
お茶漬け海苔

マヨネーズ
マカロニ
きゅうり
人参

焼き鳥缶詰
たまご
+白ごはん

焼肉のタレ
豚薄切り肉
はくさい
にんじん
(だいこん薄切り)

きゅうり
ごま油
めんつゆ
※湯せんなし

2024年1月18日
防災クッキング
メニューより



失敗は成功のもと、色々な材料でチャレンジ 美味なる組み合わせ発見時



→女性分団までご連絡ください!

お問合せ 播磨町企画総務部 危機管理課
電話番号: 079-435-0991

播磨町「女性分団」

検索

私たちの活動、けすどう新聞はこちら

