

耐熱性ポリ袋、電子レンジを使った 主菜レシピ



厚揚げときのこのあんかけ

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

電子レンジは食品を温めるだけでなく、調理にも便利です♪ 簡単にできて、洗い物が少なく済む料理を覚えておくと、「いつも」はもちろん、「もしも」にも役立つかもしれません。



材料 (2人分)

エネルギー 193 kcal たんぱく質 12.3 g 塩分 1.6 g

厚揚げ …… 200g
えのきたけ …… 50g
小ねぎ …… お好み

A しょうゆ …… 大さじ1
A みりん …… 大さじ1
A 片栗粉 …… 小さじ2
A 和風だしの素 …… 小さじ1/2
A 水 …… 100 ml

- 厚揚げはキッチンペーパーで油をとり、一口大に切る。えのきたけは半分の長さに切り、手で裂く。
- 耐熱性のポリ袋にAの調味料をよく混ぜ合わせる。切った厚揚げとえのきたけを入れ、袋の口を軽くねじる。
※耐熱ボウルの上に袋を置くと、安定して作りやすく、加熱しやすいです。

- 電子レンジ(500w)で4分加熱したら、やけどに気を付けながらいったん取り出し、混ぜ合わせる。
- 再び口を軽くねじり、1分ほど加熱する。
お好みで小ねぎをちらす。
※洗い物を減らすために耐熱性のポリ袋を使っていますが、耐熱ボウルでもお作りいただけます。

耐熱性ポリ袋、電子レンジを使った 副菜レシピ



小松菜とまいたけとハムのからしマヨ和え

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。

小松菜を他の青菜に、まいたけはしめじやえのきたけなど、お好みのきのこでも作れます♪ からしが苦手な方は、柚子こしょうやコチュジャン、めんつゆなどを混ぜても美味しいです。



材料 (2人分)

エネルギー 123 kcal たんぱく質 4.3 g 塩分 0.7 g

小松菜 …… 100g
まいたけ …… 50g
ロースハム …… 2枚(30g)

A マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
A 練りからし …… 小さじ1/2

- 小松菜は3cmの長さに切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ロースハムは細切りにする。
- 耐熱性ポリ袋に小松菜とまいたけを入れて、袋の口を軽くねじり、電子レンジ(500w)で2分加熱する。やけどに気をつけながら取り出し、冷めたら水気をしっかりと切る。
- ②にロースハムとAの調味料を加えてよく和える。

※耐熱性ポリ袋は、密閉したまま電子レンジで加熱すると、湯気の行き場がなくなり袋が破裂する可能性があります。
袋の口は結ばずに、かるくねじるだけでOKです！

「もしも」の時の水の備え、あなたはどうしますか？

災害時に断水してしまうと、自宅に備えている水を使って生活しなければなりません。あなたの家の水の備えは大丈夫ですか？

1人1日**3ℓ**(飲料・調理用水)を、最低**3日分**備蓄しましょう。
これに加えて、手を洗ったり、歯磨きをしたりするための生活用水も必要になります。



過去の大規模災害では、水道、ガスの復旧にとっても時間がかかりました。今回の能登半島地震でも、未だライフラインが途絶えたままで、大変なご苦勞をされている方がたくさんいらっしゃいます。

ライフラインが復旧するまでにかかる日数

	東日本大震災 (2011/03/11)	阪神淡路大震災 (1995/01/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	67日

(日本気象協会「トクする！防災」より)

1人1日 3ℓ
(飲料・調理用水)



**最低3日分の
備蓄を！**

長く断水してしまい避難生活が長引くと、家の備蓄だけで過ごすことは難しくなるかもしれません。そこで災害が起こった時に困らない様、今からできる対策として、水そのものの備えの他に、以下の備えをおすすめします。

1. 地域の**給水所マップ**を確認しておく。
お住まいの市町村のホームページで確認できます。



リュックタイプの
給水バックの例

2. **給水バック**を準備しておく。
給水バックは、ポリタンクタイプ、キャリーカートタイプ、リュックタイプなど様々なタイプのものが、ホームセンターやドラッグストア等で販売されています。
水は重いので、持ち運びしやすいものを備えましょう。

3. **ゴミ**や**排水**が出せない状況に備える。
大規模災害時にはゴミの回収ができない状況になったり、水道が破損してしまうと、トイレだけでなくキッチンからも水が流せません。食事の後片付けのしやすさ、臭いや衛生面にも配慮をして、食品を選び備えておけると安心です。
例：汁気が多く、捨てるのに苦勞するものは避ける等