



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ紹介♪

9月1日 防災の日



過去の大震災を教訓に防災の意識を高める日です。

約100年前の1923年9月1日、東京・神奈川を中心に関東大震災が発生しました。
また、この時期は台風が日本を襲うシーズンでもあることから、地震や台風に対する防災意識を高めるという目的で、1960年に「防災の日」に制定されました。

災害時に役立つ ポリ袋を使ったパッククッキングに挑戦！

ポリエチレンの半透明袋を使用。透明だと熱で溶けるのでNG！



ポリ袋で炊く ごはん



材料：1人分

米	1/2 カップ
水	1/2 カップ
ポリ袋	1 枚

- ① 米は、袋の中で少しの水（分量外）で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼめて研ぎ汁を捨てる。
- ② しばらく放置して吸水させてから、ポリ袋に分量の水を加え、袋の空気を抜いて、ねじって上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①を入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

★ 具を入れたり、水を増やしておかゆにするなど、アレンジしてみましょう。

ポリ袋で作る 野菜スープ



材料：1人分

キャベツ	30g
もやし	20g
カットわかめ	1g
しめじ	20g
こぶ茶	2g
水	1 カップ
ポリ袋	1 枚

- ① 野菜は、手でちぎるか、キッチンばさみなどで、食べやすい大きさに切る。
- ② 材料をすべてポリ袋に入れて、袋の空気を抜いて、ねじって上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

※ お好みに好きな野菜やきのこを入れてみましょう。