

冷蔵庫が使えない日の 台所術

Hello! It's nice to meet you!



講師 自己紹介

中下 涼

- 広島女学院大学 管理栄養学科卒業
- 2019年 管理栄養士・防災士取得
- 大和重工株式会社 Daiwa防災プロジェクト
企画・調理担当

私はこれまで被災地での支援活動を通じ、温かい食事が人々に希望をもたらし瞬間を目の当たりにしてきました。
「誰もが、誰かのために、温かい一杯を届けられる」そんなつながりがいろいろな場所で生まれれば、
どんな困難に直面しても、希望を絶やさない社会が実現できるはず。私たちは、そんな未来を本気で信じています。

本日の流れ

11：40 はじめに

11：50 調理スタート

グループ調理→全体調理

12：30 試食

13：00 片付け

本日のメニュー

●茶飯

米、ほうじ茶（米150g お茶200ml）

●肉じゃが

豚肉、じゃがいも、たまねぎ、調味料（塩麴＋顆粒出汁）

●ほうれん草の煮びたし

ほうれん草、麩、調味料（めんつゆ）

●味噌汁

乾燥野菜、味噌

停電になった時、困らないための我家のルール

- ・ 普段から冷凍野菜などを活用しておく
- ・ 冷蔵庫にある食材で臨機応変に料理をつくるスキルを身に付けておく
- ・ 保冷剤やペットボトルを凍らせておく
- ・ 製氷室でつくった氷は、ポリ袋に移す
- ・ ドアの開閉担当は私！明るい時にメモを取っておく
- ・ 食材を捨てる勇気を持つ