野菜嫌いもおいしくぺろり!

# 肉味噌おでん



#### 材料(4人分)

大根 · · · · · · · · · 200g にんじん · · · · · · · · · 1/2本 (皮をむいて食べやすく切り、下ゆでする)

こんにゃく・・・・・・1/2丁(切り目を入れ、下ゆでしてちぎる)

ちくわ ・・・・・・1本(ななめ切り)

里芋 ・・・・・・・・・150g (皮をむいて一口大に切る) 焼き豆腐・・・・・・・・1/4丁 (大きめのさいの目切)

#### 作り方

- ●鍋にミンチとさとう、味噌、みりん、水少々を入れ、混ぜながら弱火にかける。
- ②焦がさないように炒り、ミンチがほぐれたら、 だし昆布と水を入れ、豆腐以外の材料を入れ て中火で煮込む。
- **3**煮立ってきたらあくをすくいとり、弱火にし、豆腐も入れてさらに煮込む。
- ⁴材料に味がしみこむようにゆっくり煮込むとよい。

### スーパーにも <mark>防災</mark>がある

大地震が起きたとき、 救援物資が届くまで…… 3日間持ちこたえる家庭の備え

いつもの暮らしにいった

フトレング ひとり1日3リットルの 飲料水が3日分必要



## 食糧 調理しなくても 食べられるもの

- ・レトルト食品(おかゆ、雑炊、シチューなど)
- ・缶詰 ・ビン詰め食品

「今日さっそく、1つでも買って帰りましょう

防災用の特別なものでなく、 普段から飲食しているものでOK! 冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい! というお宅。それも備蓄のうちです。

