

かんたん調理のポイント

- 洗うだけ、皮をむくだけ、そのままですぐ食べられるものを用意しておく。(野菜や果物、牛乳、チーズなど)
- 手早く準備できるものを普段から常備しておく、いざという時に役立つ。(レトルト食品、冷凍野菜など)
- 時間があるときに作り、冷蔵・冷凍しておく、調理時間の短縮になる。(1食分のごはんやゆで野菜など)

いざという時の常備食材 ~日頃から利用できるものを!

主食

米、コーンフレーク、
もち、乾麺、粉類、
即席麺、レトルト主食
など



主菜

魚や肉や大豆などの
缶詰、
カレーやシチュー
などのレトルト



副菜

乾燥野菜、乾物、
即席汁もの、
日持ちする野菜など



飲料

缶やペットボトルの
水・お茶、
スキムミルクなど

その他

ドライフルーツ、
果物缶、ビスケットなど