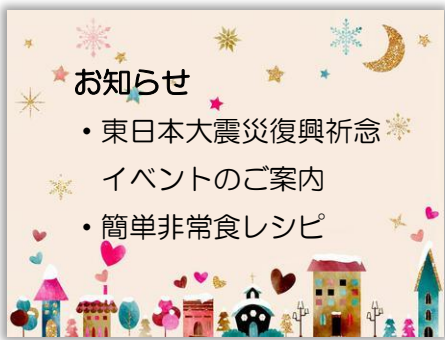


お知らせ

- ・東日本大震災復興祈念
イベントのご案内
- ・簡単非常食レシピ



桃の節句ことひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事です。中国では古くから「桃の木」は縁起が良く、病気や災いを寄せ付けず邪気を払ってくれる言い伝えがあります。

ちなみに桃の花言葉は、「気立ての良さ」です。ひな祭りには桃の花を飾りましょう！



<追悼・復興・再生> 東日本大震災復興祈念事業

東日本大震災の教訓を！これからの未来に向けて！

～14年前の震災を語り継ぎ、災害にどう備え、どう向き合うのか？～

令和7年3月11日(火) 置賜総合文化センター

◇2階各会場 11:00～18:00

献花、東日本大震災写真展、防災用品展示

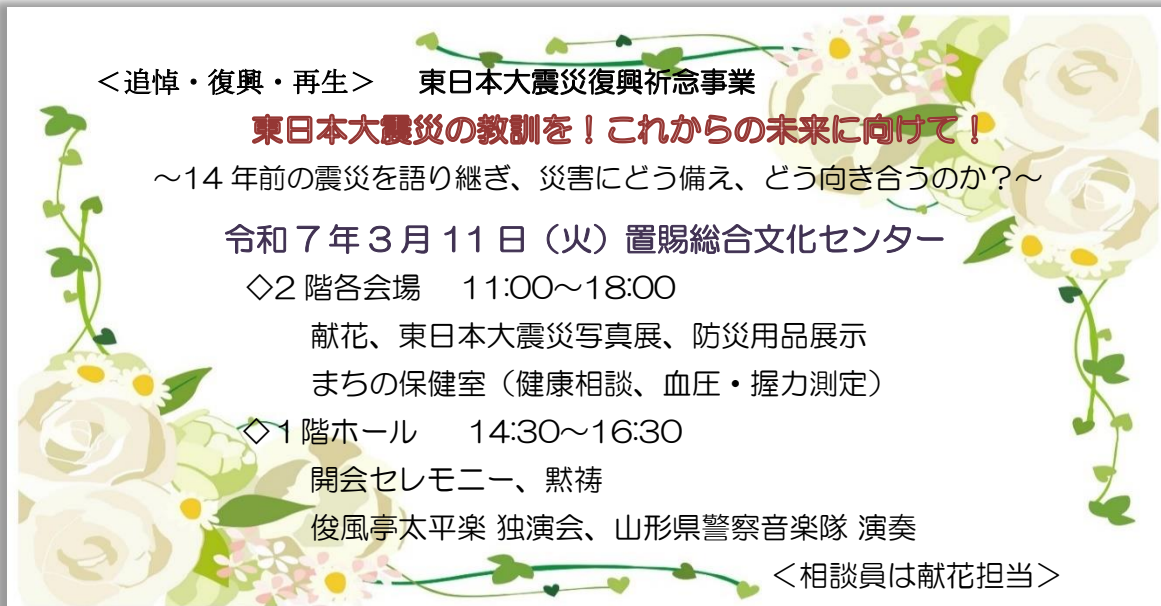
まちの保健室（健康相談、血圧・握力測定）

◇1階ホール 14:30～16:30

開会セレモニー、黙禱

俊風亭太平楽 独演会、山形県警察音楽隊 演奏

<相談員は献花担当>



アイラップで簡単非常食レシピ

災害や停電時に食事が作れない時、アイラップとカセットコンロがあれば大丈夫！

<白米の炊き方>

◎米 1合（もち米に代えて袋の上から揉みほぐすとぼたもちもできます）

◎水 180cc（米と水1：1）

（作り方）

- ・大きい鍋に水を7分目くらい入れて沸騰させておく。
- ・洗わない米と水をアイラップに入れて空気を抜き袋の上部をしっかり結ぶ。袋を真空状態にする際には、水を入れたボウルの中で空気を抜き結びと作業しやすいです。
- ・沸騰したお湯に入れて40分後取り出し、タオルに包んで10分蒸らすと完成！
- ・途中お湯が少なくなったらお湯を足して、袋が鍋底に着かないように注意してください。

<野菜シチュー>

◎季節の野菜 3～4枚 白菜、キャベツ、レタスなどなんでも良い野菜は手でちぎる。

◎鶏ひき肉 大さじ2（ウィンナーソーセージでも代用可）

◎シチューの素 1片

◎塩・こしょう 少々

◎水 200cc

（作り方）

- ・アイラップに材料を全部入れ真空にして袋を結び、沸騰したお湯で15分間煮る。

※インターネットで検索するとお菓子等のレシピも調べることができます。



★お問合せ先 南陽市社会福祉協議会 安達
南陽市赤湯215-2 健康長寿センター内
Tel 43-5888 *土日祝日除く(8:30～17:15)

