

新しい防災レシピ 8品をホームページで追加公開！ 東京ガスの防災レシピ『日々のごはん と もしものごはん』

9月は「防災月間」です。

防災に不可欠な「食の備え」ですが、ただ食料品を備蓄しておくだけではなく、「いかに普段と変わらない食事ができるか」が、災害時においても心身の健康を保つうえで大切なポイントです。

東京ガスのWEBサイト、[防災レシピ【こころとうちに備えて安心『日々のごはん と もしものごはん』】](#)では、備蓄した食材を用いて、ちょっとした工夫で「災害時」などでも簡単に作れてすぐ食べられるレシピをご紹介します。

また、このサイトでは2018年12月発行の防災レシピ冊子の内容を無料でダウンロードでき、ご好評をいただいております。

今回、みなさまのご要望にお応えして、災害時に活用できる「もしものレシピ」を8品追加し、新しく公開しました。

<https://www.tokyo-gas.co.jp/scenter/hibimoshi/>

「もしもの」時をイメージし、自分や家族にあった方法でのりきることができるよう、「日々」を過ごしていくことが「災害への備え」に繋がります。食に関わる「自助力」向上にお役立てください。

お湯ポチャレシピ

「お湯ポチャ」とは、ポリ袋を用いて湯煎で料理を作る調理法です。複数の料理を1つの鍋で同時に作れるので、とても便利でエコです。鍋の水は何度も使えるので節約になり、災害時に適しています。※「お湯ポチャレシピ」は(株)オフィスRMの登録商標です。



 焼き鳥缶で栄養満点&満足度◎
親子丼



 ツナ缶&干しシイタケでおいしく
ツナきのご和風パスタ



 魚缶を使って栄養たっぷり
いわしのかば焼きと
大根の煮物



 乾物を具材に！たった5分で！
きんぴらと焼き麩の
きんぴら味噌汁

即食レシピ

※「即食レシピ」は(株)オフィスRMの登録商標です。



 包丁&まな板なしでラクラク
ピーラーを使った
紅白なます



 混ぜるだけでできあがり！
サバとわかめのごま和え



 トマトジュースで味わい&栄養UP
トマトコーンコンビーフ



 なめたけが味の決め手！
ハサミを使った
ピーマンのなめたけ和え