

配給品に一工夫

- おにぎり 雑炊にする(乾燥野菜やわかめなどを加えましょう)
- パン いろいろな食材をはさみ、ホイルで巻いて加熱する。

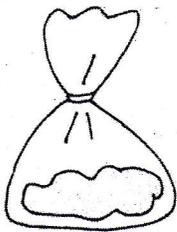
水が出ない時、こんな工夫ができます

●調理や後かたづけの工夫

- ・油を使うメニューを減らし煮物、焼き物、汁物を中心にする。
- ・ふくだけでよごれが落ちやすいテフロン加工のフライパンなどで調理する。
- ・ティッシュでふいてから、水洗いをする。

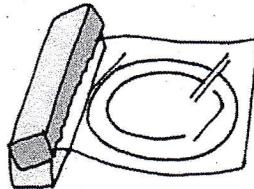
●こんなもので工夫ができます

ポリ袋

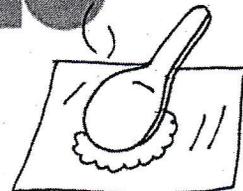


ボールの代わりに使う

ラップ

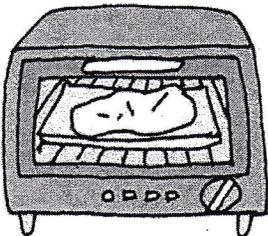


皿に広げてその上に料理を盛りつける



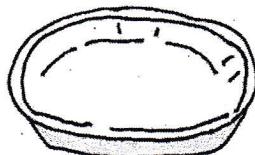
おにぎりをラップでにぎる

アルミホイル

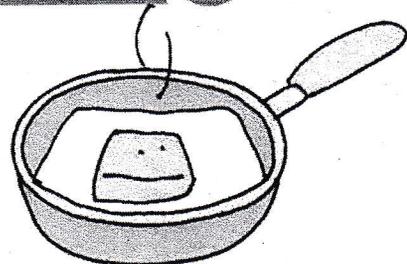


包んで焼く

クッキングペーパー



皿や鍋の代わりに使う



フライパンに敷いて焼く