

## 3.11 今日だからやる!

# 災害への備え

今年の3月11日で、東日本大震災から11年。  
普段から家庭でできる防災を一緒に考え、  
見直す日として、ローリングストックや  
防災チェックにチャレンジしましょう!



栄養  
たっぷり♪

ストック商品で  
手軽に美味しく



コープやまぐちキャラクター「ここ。」

### ストック食材活用レシピ

#### ドライパックを使ったキーマカレー



- ① にんじん、玉ねぎ、パプリカ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱してにんにく、しょうがを炒め、香りが出たらにんじん、玉ねぎを加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ミンチを加えてさらに炒める。
- ③ ②にパプリカ、大豆、トマト、水1カップとAを加えて約15分煮る。水分がほとんどなくなったら、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

★煮込む際にローリエを加えると、より香りが立ちますよ♪

#### 材料(4人分)

合いびきミンチ	300g	塩・こしょう	少々
にんじん	1/2本	ご飯	4皿分
玉ねぎ	1個		
パプリカ(赤)	1/2個		
大豆ドライパック	1缶		
あらごしトマト	1/2カップ	A	
にんにく	1片	カレー粉	大さじ3
しょうが	1片	しょうゆ	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ2	ケチャップ	大さじ2
		ウスターソース	大さじ1

## ローリングストックってなに?

特別に非常食を用意するのではなく、普段の食べ物や飲み物を多めに購入し、使った分だけ新たに補充してストックしておく方法です。消費しながらストックができるため、いざという時の消費期限切れを防ぐことができます。

### 良いことたくさん♪

- 普段の食卓から防災意識を高めるきっかけに。
- 非常時に家族が食べ慣れた物が揃う。
- 古いものから使うだけ!  
賞味期限・消費期限の管理も簡単。
- 無駄な支出を防ぎ、非常食のバリエーションが増える。



「ここと」は県内7店舗営業中!お近くの店舗をぜひご利用ください!

- ①ここと どうもん店 山口市道場前1-1-18 TEL.083-901-0055  
②ここと いずみ店 山口市泉町150-1 TEL.083-923-2371  
③ここと 小郡店 山口市小郡下郷1328-4 TEL.083-973-2277

- ④ここと 新下関店 下関市秋根西町2-5-1 TEL.083-257-2240  
⑤ここと 宇部店 宇部市恩田町2-2-15 TEL.0836-32-5516  
⑥ここと とくやま店 周南市大字徳山5818-46 TEL.0834-27-0320  
⑦ここと 島田店(2店舗) 光市島田6-14-17 TEL.0833-74-1570



新規ご加入者は  
4週間宅配利用料が  
無料です!

基本宅配  
利用料 180円  
※ご購入金額やサポートによって  
割引になります。

月~金 8:30~21:00  
土 8:30~18:00  
0120-49-5657

今日からできる対策や準備など、  
防災士さんによる  
『防災チェック』は  
2~3ページへ!

OPEN