



6月の星空

○星図の説明

15日午後9時の高山村の星空です。
月初めの午後10時頃、月末の午後8時頃にも同じ星空になります(「月」を除く)。



recipe

災害時に備えよう！ パッククッキング

パッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで湯せんし調理する調理方法のことです。
カセットコンロと鍋、水、ポリ袋をそろえれば最低限の調理ができ、洗い物を出さずに温かい料理をつくることのできるため、災害時にも活用できます。いざという時のためにご家庭でも試してみませんか？

☆もしもの時に準備しておきたいもの

カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋(耐熱性のあるもの)、食材、その他調理器具(キッチンばさみ、包丁、まな板等)

パッククッキングでつくってみよう！

野菜ジュース蒸しパン

【材料】

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・野菜ジュース 200ml
- ・ミックスビーンズ缶 60g
- ・りんご 60g

【つくり方】

- ①りんごは薄いいちょう切りにし、ポリ袋にすべての材料を入れ、よくもんで混ぜ合わせる。
- ②ひとまとまりになったら、空気を抜いて袋の上の方を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。
※やけどに注意
- ④粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。



【レシピ提供 高山村食生活改善推進協議会】

※注意事項

- ・ポリ袋は、ポリエチレンでできている120℃以上耐熱のものを使用する。
- ・材料を入れたポリ袋は、湯せんすると膨張し破裂する恐れがあるので、必ず空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ・鍋にポリ袋が密着すると袋が避ける恐れがあるため、余裕を持った大きさの鍋で行う。また、鍋の底に皿や布巾をしいておくとポリ袋が破けにくい。