

連載企画 第3回



災害時お役立ちレシピのご紹介

災害時やローリングストックの消費に活躍するレシピを連載しています。

今回は、「地域の身近な栄養士」として宅配弁当事業や栄養相談、食育事業等を運営しているあしがら栄養サポーター代表管理栄養士の高瀬洋子さんにレシピを教えてくださいました。

オートミール卵雑炊



【作り方】

- 耐熱容器に卵を割り、他の材料をすべて加えて混ぜ合わせます。
- 電子レンジの場合
ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で2分～2分半加熱して出来上がり。
- 鍋の場合
弱火で5分程度(ときどきかき混ぜながら)煮て出来上がり。
- スープジャーの場合
※材料が水でなく、お湯1カップに変わります。あらかじめお湯で温めておいたスープジャーにすべての材料を入れ、蓋をして30分程度で出来上がり。



【材料】
1人前
オートミール…30g
卵……………1個
水……………1カップ
粉末わかめスープ
(お吸い物やお茶漬
けの素などでも)
……………1袋

オートミールは、脱穀したオーツ麦(全粒)を調理しやすく加工したものです。災害時に不足しがちなたんぱく質、ミネラル、食物繊維をしっかり摂ることができ、少量で満腹感を得られ、腹もちがよく、調理方法が簡単です。

※ローリングストックとは…日常的に非常食を食べて、食べた分を買い足すということを繰り返し、常に新しい非常食を備蓄する方法。

※皆さんからのレシピを募集。ぜひアイデアをお寄せください。ボランティアセンター72-2299 メール minamivc@muse.ocn.ne.jp

地域での活動紹介

カーレットでつながろう! 各地で交流会を実施



狩野カーレットクラブ



内山・下怒田福祉会



竹松福祉会



北足柄地区

コロナ禍により、しばらく地域の交流が途絶えていましたが、コロナ感染状況を見極めながら、カーレットを使った交流が始まりました。

北足柄地区(地藏堂・矢倉沢・内山)福祉会が3年ぶりに交流を再開。カーレットが初めての方も経験者がサポート!冬にも交流会を予定しています。

竹松福祉会では、今年度から「カーレット実行委員会」が始動。世代間交流の場となっています。

内山福祉会・下怒田福祉会では、交流会としてカーレットを実施。両地区初めてとなる会員同士の交流で、初対面の人も多くいましたが、お互いに応援し合い楽しい交流会になりました。

狩野では、毎週木曜日に篠場分館でカーレットクラブが活動中!毎回8名ほどのメンバーが集まり、2台のカーレット台に分かれて試合をします。敵味方関係なくアドバイスをし、和気あいあいとした雰囲気を楽しんでいます。

※カーレットとは、卓上で行われるカーリング。ルールはカーリングと同じで、中央のストーンの個数で点数が決まる。障がいのあるなしに関わらず、ゲームを楽しむことができます。

異動

【採用】

▽地域福祉班
関 正明……………6月16日付
早野 優花……………6月16日付