

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

大地震が起きた時、電気・ガスなどが止まってしまいます。そのような状態で、自宅にあるもので作れるサバイバルレシピを考えました。ぜひ、お試しください♪

「カレーソーメン」の作り方

材料

- めんつゆ
- カレールー
- そうめん
- 玉ねぎなど家にある野菜
- 卓上コンロ



家庭菜園で
とれた 野菜は
葉物も 大活躍

今回は家庭菜園で育てた
イタリアンパセリを載せました