

⑤水で作るカップ焼きそば

せっかくカップ麺を備蓄していたのに電気もガスも使えなくて困った・・・。

そんな災害時にお湯を使わず、2つの材料で作れる超簡単非常食です！！

お子様でも火を使わず安全に作れますよ♪



☆ 材料

- ・カップ焼きそば
- ・ペットボトルの水(常温がオススメ)



☆ 作り方

①普通にカップ焼きそばを作るように、お湯ではなく水を麺が隠れるひたひたまで注ぐ

※かやく別入れの場合は水を注ぐ前に入れておく

②20分待ったら水切りを行い、ソースをかけて混ぜ合わせたら完成！

※若干通常に比べソースが麺に絡まりにくいので頑張って混ぜ合わせよう！



カップ焼きそばの種類によって20分では麺が固かったり、逆にふにゃふにゃになることもあります。

災害時にいきなり挑戦ではなく、平时に一度試してみることをおすすめします。

何種類か試しましたが、赤くて丸いアルファベット3文字のカップ焼きそばが一番おいしかったです(あくまで個人の見解です笑)

⑥防災クイズ

①防災の日は次のうちどれ？

1. 9月1日

2. 11月1日

3. 3月1日

A : 1. 9月1日

・解説



1923年9月1日に発生した関東大震災を忘れないために、避難訓練などを行う日として制定されました。

②非常食は最低何日分準備する？

1. 1日

2. 3日

3. 7日



A : 3. 7日

・解説

以前は3日間が目安でしたが、南海トラフ地震のように被害が広範囲に及ぶ災害への対策として7日間に見直されました。普段からローリングストック等を行い、必要数に合わせて準備しておきましょう。

③非常用持ち出し袋の置き場で正しいのは？

1. 台所

2. 玄関

3. お風呂場

A : 2. 玄関

・解説



被災時にすぐに取り出せる玄関等に置くことが正解です。他にも車内に置くなどすると、家が倒壊した際も被害を受けないため有効であると言えます。