

おかず

もろこし豆乳スープ ※ローリングストックの活用術

もろこし豆乳スープは災害用炊飯袋を使用しません！

材料（8人分）	分量
クリームコーン缶	1缶
水	200ml
豆乳	300ml
みそ	大さじ2
コンソメ	2かけ (顆粒は大さじ1山盛り)



<作り方>

- ① クリームコーン缶と水を鍋に入れて火にかける。
- ② 温まったら、豆乳・コンソメ・みそを加えて味付けする。
- ③ 皿に盛り付けてできあがり。

ポイント！

もろこし豆乳スープは、缶詰を活用したスープです。災害用炊飯袋は使用しませんが、長期保存が可能な缶詰を使った料理として紹介します。

コンソメに少しみそが加わることで味にコクが出て美味しいです。

災害時に備えて、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使用したら使用した分だけ買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄できます。

これを、**ローリングストック法**といいます。缶詰は比較的長期保存ができ、スーパーでも手に入りやすく、備蓄品としてストックしやすい食材です。

