



# 「今月の一枚」

2021.03.29-05.30

市公式Instagramでは、皆さんが投稿した写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。「広報まつもと」では、その中から「今月の一枚」を紹介します。

企画の詳細は市ホームページをご覧ください▶



●問い合わせ 秘書広報室  
(本庁舎 2階 ☎34-3271 ☎35-2030)



## 4月の一枚

@takigawa\_kris\_s

さんの投稿 投稿日：4.23

### 投稿者から一言

雪で白さが増した北アルプスと、青い空と、鮮やかな芝桜の絨毯。芝桜の手入れをする方々に感謝。

@masaminmim

さんの投稿 投稿日：5.8

### 投稿者から一言

水鏡に映し出される北アルプス… 辺り一面が優しい茜色に包まれた瞬間でした。

## 5月の一枚



### 「まつもと わくわく」投稿方法

Instagramで投稿する際に、  
#matsumoto\_wakuwaku  
とタグ付けしてください。



#23

## ～防災編～

### 「パッククッキング～焼き鳥缶の卵とじ～」

松本市食生活改善推進協議会では、6月からおすすめの料理を毎月動画で配信しています。第1弾は「パッククッキング」。食材を耐熱性のポリ袋に入れ、沸騰したお湯で加熱する調理法で、災害時にも応用できます。



#### 【用意するもの】

鍋、金網（ザル）、耐熱性のポリ袋（1枚）

#### 【材料（2人分）】

焼き鳥缶……1缶  
卵……………2個  
タマネギ……1/4個  
小ネギ（乾燥）…少々  
刻みのり……少々

#### 火加減のポイント

ポリ袋を入れて再沸騰するまでは強火、再沸騰してからは、弱火にして沸騰状態を保つようにします。

動画はこちらから。パッククッキングでの「お米の炊き方」や「ポテトサラダ」の作り方も紹介しています。



#### 【作り方】

- ① 卵をポリ袋に入れ混ぜた後、焼き鳥缶とスライスしたタマネギを入れ、混ぜる
- ② しっかりと空気を抜き、ポリ袋の上部を結ぶ
- ③ 鍋の中に金網をセットし（ポリ袋が鍋肌に直接接触すると破れる可能性があるため）、水を沸騰させる
- ④ ③に②を入れ20～30分加熱する
- ⑤ ポリ袋をあけ、小ネギと刻みのりをのせ完成



「災害時は、肉や魚などのたんぱく質や野菜が不足することから体調を崩す人が多くなります。日頃から、缶詰や日持ちする野菜を常備しておくことでパッククッキングで色んな料理を作ることができ、温かくて栄養のある食事をとることができます」



太田充子さん/松本市食生活改善推進協議会会長

●問い合わせ 秘書広報室（本庁舎 2階 ☎34-3271 ☎35-2030）