9/1は防災の日

９月１日は防災の日です。
備えあれば憂いなし。

電子レンジがない場合の「おいしいでんぷんご飯」の温め方はご存知ですか。

いざというときに、お菓子類も買い置きしておくと安心です。

でんぷんカステラ　300円+消費税
※動たん比90%以上！
1袋□80gあたり）
エネルギ□401kcal
たんぱく質2.56g

アンジェリカ・クッキー　300円+消費税
※動たん比90%以上！食物繊維も摂れる
1枚□10□あたり）
エネルギ□53kcal
たんぱく質0.17□

片浦レモン・クッキー　300円+消費税
※動たん比90%以上！食物繊維も摂れる
1枚□10□あたり）
エネルギ□53kcal

たんぱく質0.19g

ジンゾウ先生の焼えびせん　174円+消費税
1袋（48gあたり）
エネルギー200kcal
たんぱく質0.5g

クラコット　220円+消費税
1枚（7gあたり）
エネルギー25kcal
たんぱく質0.02g