

備蓄食品にもなる

保存のきく食品を使いこなしましょう！

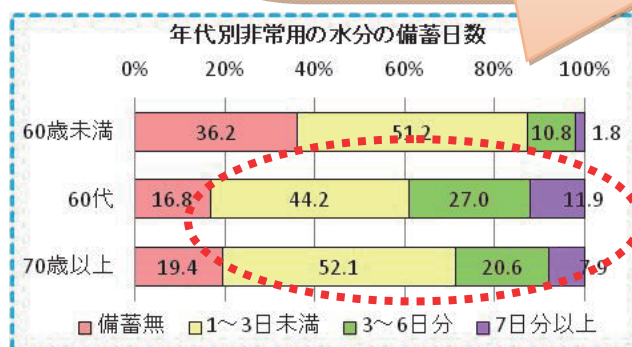
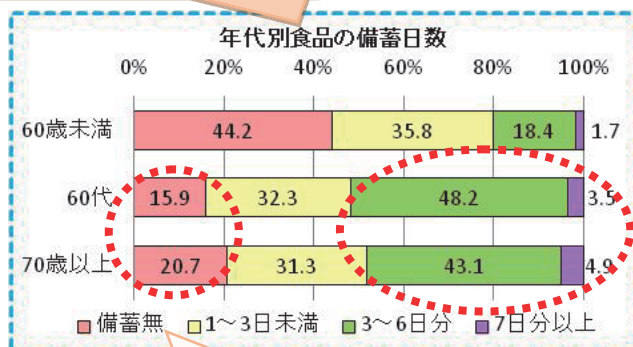
大規模災害が発生した場合、食の流通開始までに数日かかることが予測されるため、7日分程度の食の備えが必要です。

平成25年に実施した市民アンケート結果では、60歳以上は食を備えている割合が高かったものの、7日以上備蓄している割合はまだ少ない状況でした。

約半数が3日以上以上の食品を備蓄していました。少しずつ、備蓄食品を増やしていきましょう！

あなたの家は何日分！？

水は備蓄していないか、持っても1～3日分が多く、不足している状況でした。1日に必要な3ℓの水を、自力で給水車から運べますか？



備蓄無しは2割程度

☆°*:.。。。.:*°☆ ツナとなめたけの炊き込みご飯 ☆°*:.。。。.:*°☆

材料（6人分）

米 3合
なめたけ（瓶）..... 1瓶（120g）
ツナ缶（水煮缶）..... 1缶（80g）
人参 小1本（80g）
三つ葉や刻み海苔 適宜



★ 作り方 ★

- ① 米は洗い、30分ほど炊飯器の目盛りの水につけておく。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ 炊飯器に①、②、ツナ缶（汁ごと）、なめたけを入れて炊き、器に盛る。
- ④ 好みでゆで三つ葉や刻み海苔を飾る。

<1人分>エネルギー：149kcal、食塩相当量：0.5g

☆°*:.。。。.:*°☆ ゆで大豆の梅おかか煮 ☆°*:.。。。.:*°☆

材料（4人分）

梅干（軟らかいもの）..... 中1個
ゆで大豆（缶）..... 1缶（100g）
しょうゆ 小さじ1/2
A 砂糖 小さじ2
酒 小さじ2
水 大さじ1
かつおぶし 1パック

★ 作り方 ★

- ① 梅干は種を除き、包丁で粗刻みにする。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけ、煮汁が少なくなるまで強火で炒り煮にする。
- ③ 火を消す直前にかつおぶしを入れ、全体にいきわたるようになんとかき回して火を消す。

<1人分>エネルギー：69kcal、食塩相当量：0.6g

万が一に備え

備蓄食品を常備しましょう！

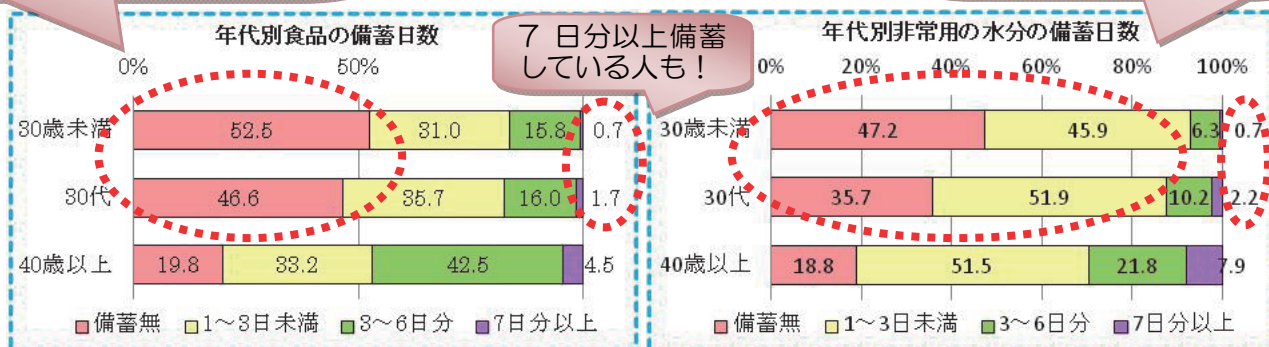
自然災害は突然やってきます。日頃使用する保存のきく食品を、少し多めに『買い置き』しておきましょう。7日分程度の食の備えが必要です。

平成25年に実施した市民アンケート結果では、40歳未満は食の備えも水の備えも少ない状況でした。

食品の備蓄無しが約半数!!
いざという時、あなたやお子さんはどうしますか？

あなたの家は大丈夫!?

水も備蓄無ししか持っていない
も数日分のみ…。
お子さんを抱えながら、給水車から水を運べますか？



☆°*..。..。*°☆ 切干大根のお好み焼き ☆°*..。..。*°☆

材料（2人分）

切干大根（乾） 10g
ひじき（缶） 5g
ピザ用チーズ 40g
紅しょうが 小さじ1（3g）
小麦粉 1カップ（110g）
卵 1個
水（またはだし汁）…約 1/2 カップ
油 大さじ1

★ 作り方 ★

- ① 切干大根は食べやすい長さに切り、水に漬けて戻し、軽く水気を絞る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、水・小麦粉・切干大根・ひじき・チーズ・粗刻みにした紅しょうがを混ぜ合わせる。
- ③ 油を敷いたフライパンで両面焼く。

<1人分>エネルギー：361kcal、食塩相当量：0.8g

☆°*..。..。*°☆ 和風コンスープ ☆°*..。..。*°☆

材料（4人分）

クリームコン缶… 小1缶（230g）
濃い目のだし汁（または水） 1/2 カップ
木綿豆腐 1/3 丁（100g）
カットわかめ 大さじ1（3g）
牛乳 1カップ

★ 作り方 ★

- ① { を鍋に入れて混ぜ合わせる。
- ② 豆腐（サイコロ状に切る）、カットわかめを①に入れて火にかける。
- ③ 火が通ったら牛乳を加え、温まったら火を止めて器に盛りつける。

<1人分>エネルギー：103kcal、食塩相当量：0.7g