

## 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！

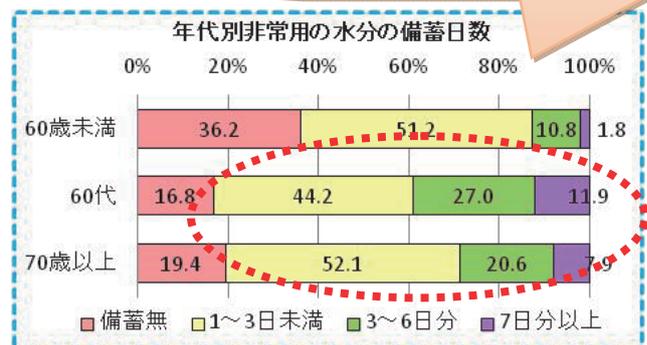
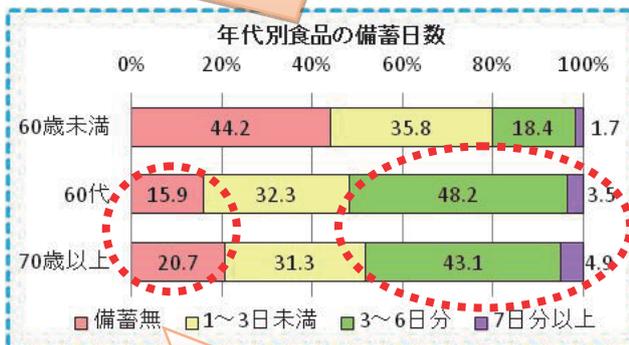
大規模災害が発生した場合、食の流通開始までに数日かかることが予測されるため、7日分程度の食の備えが必要です。

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)  
 A しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 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！

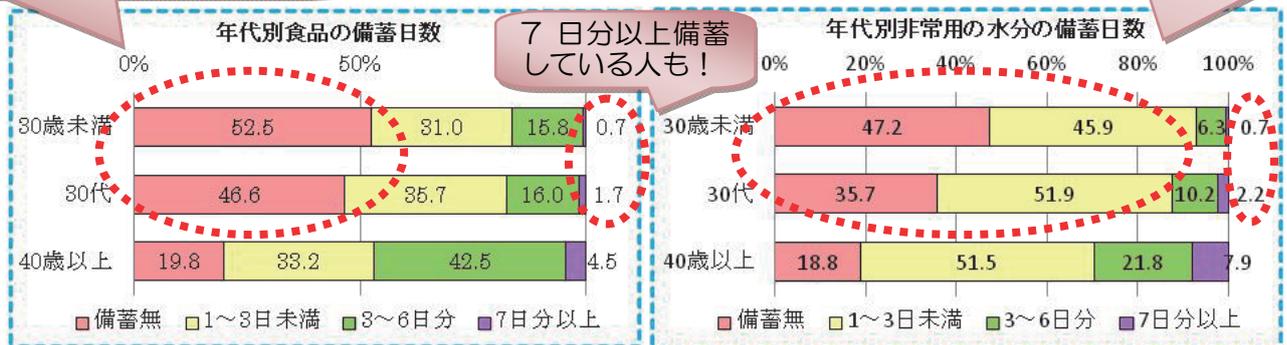
自然災害は突然やってきます。日頃使用する保存のきく食品を、少し多めに『買い置き』しておきましょう。7日分程度の食の備えが必要です。

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

## ☆°\*..°..°\*°☆ 和風コンソーフ ☆°\*..°..°\*°☆

### 材料 (4人分)

{ クリームコーン缶... 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