



発行日
平成28年9月1日

防災職の選び方

最近、防災食にもいろいろなバリエーションがあります。ご家庭で揃える時、どんなことに気を付けたらいいのでしょうか？

☆主食となる非常食

炭水化物は、手っ取り早くエネルギーになる食品です。

パスタやご飯、パンやクラッカーなどが便利です。

☆おかずとなる非常食

良質のたんぱく質を長期保存するには、缶詰の豆がおすすめ。大豆やミックスビーンズの缶詰が手に入りやすいですね。

☆野菜の入った非常食

トマト缶・コーン缶・野菜ジュースなど、火を通さず使えるものが多いですね。

☆食欲の出る非常食・エネルギー源になる非常食

非常時は食欲が落ちやすいので、ふりかけやインスタント食品、ごまや砂糖などがあると便利です。



防災食を揃える時、参考にしてみてくださいね！



防災食を使ったメニュー

カレードリア

材料 (4人分)

- アルファ米 4人分
- コンソメ 1個
- トマト 1個
- ウズラ卵 1袋
- スライスチーズ 4枚
- バター 適量
- 非常食カレー 4人分

作り方

- ①分量のお湯にコンソメを溶かし、アルファ米に入れてもどす。
- ②①を、バターを塗った耐熱皿に広げ、カレーをかける。
- ③②の上に、スライスしたトマトと半分に切ったウズラ卵をトッピングする。
- ④スライスチーズをのせ、180度のオーブンで8分焼く。
- ⑤表面がきつね色になったら完成。

ちょっと食べにくい防災食も、こうすると食べやすいですよ。賞味期限が来たら、試してみてくださいね。



とうもろこしの皮をむいたよ★



ブルーベリーの収穫をしたよ



おやつに食べた ブルーベリージャム★★★ とってもおいしかったね♡♡

