

備蓄品でつくる！いざという時のメニュー

東日本大震災から半年、懸念されていた電力供給不足も何とか乗り切ることが出来ました。さて、一昨年の新型インフルエンザによるパンデミックや今回の震災によって、又普段の食事の支度の担い手（多くは妻）が事故や病気になった時など、「買って作って食べる」という当たり前の行為が出来なくなったら、皆さんは何を食べますか？

今月は「家庭用食料品備蓄ガイド(2009年農林水産省)」をもとに備蓄品で作るメニューを紹介します。



ご飯・いわしの生姜煮(缶詰)
 豚汁(インスタント)
 かぼちゃ煮・味付きのり



カレーライス
 海藻サラダ(+いりごま)・果物(缶詰)



スパゲッティミートソース(レトルト)
 人参サラダ(ピーラーした人参+レーズン)



牛丼(レトルト)・みそ汁(+なめこ缶詰)
 切干大根ポン酢和え(+桜えび・ネギ)



ご飯・ハンバーグ(レトルト)
 コーンポタージュ・即席漬け
 (コープの塩昆布とキャベツ etc を
 ポリ袋に入れ、よくもむ)



パン(缶詰、またはクラッカー類)・ジャム
 インスタントみそ汁(+ポテトチップス) ←コクがでる!!
 コープの素材缶(ツナ・大豆・ひじき・ミックスビーンズ etc)

をお好みで合わせて一品に

家族4人・3日分の備蓄量の一例(地震災害時)

- ☎ 1人1日3ℓ ⇒ 3日分で2ℓペットボトル6本入りを3箱
- ☎ カセットコンロ用ボンベ(1日3食分の調理用として2本) ⇒ 3日分で6本
- ☎ [主食] レトルトご飯・パスタ類・パンの缶詰・クラッカー・餅 etc ⇒ 計36缶(袋)
- ☎ [副食] レトルト食品(各種) ⇒ 18袋 (肉系魚系の缶詰でも)
- ☎ [汁物] みそ汁・豚汁・粉末スープ・ラーメンの缶詰 etc ⇒ 計24缶・袋
- ☎ [その他] ドライフルーツ・チョコレートなどお菓子・野菜ジュース等適宜

***1年に1回は備蓄品の見直しをしましょう!**