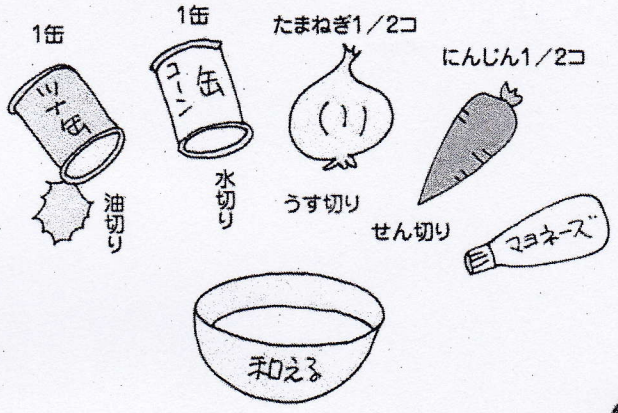
災害にあってしまったら

★ 備蓄品でこんな食事ができます

材料4人分

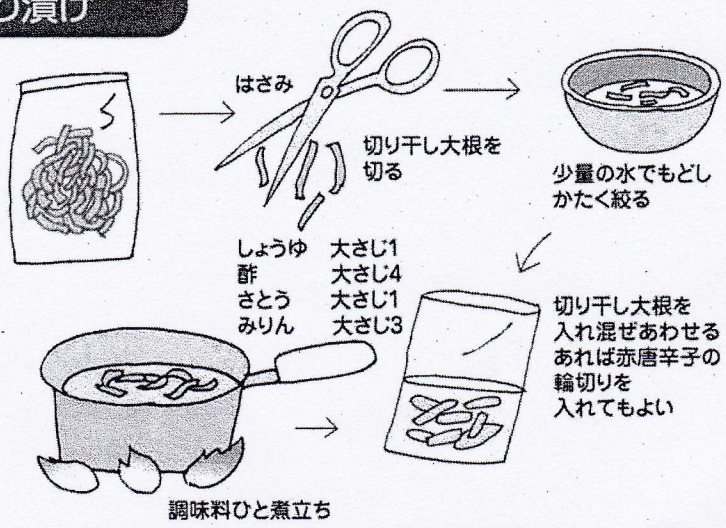
＊ 家で生活できる状態の場合

ツナ缶と野菜サラダ



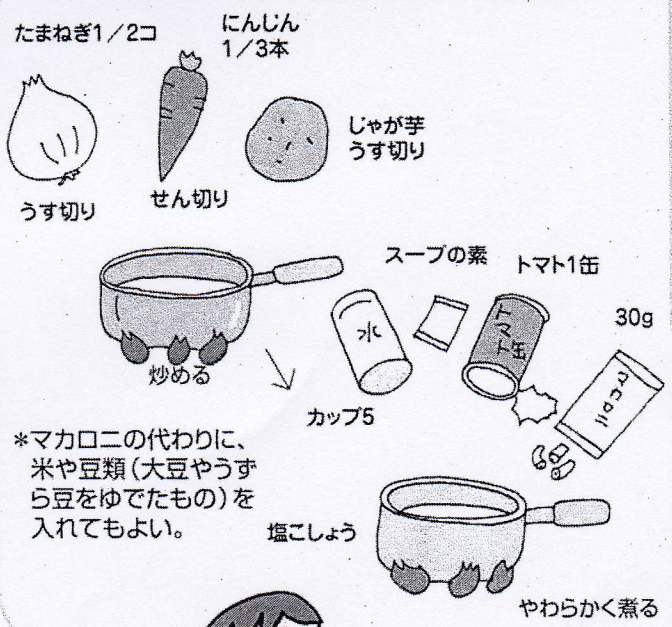
＊ボールがない場合は、ビニール袋をふくらませ、その中で和える

はりはり漬け



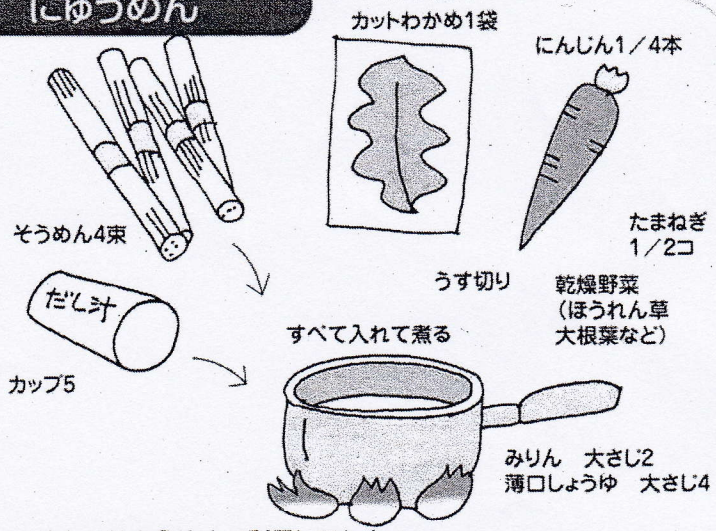
＊ボールがない場合は、ビニールの袋に水を入れてもどす。

ミネストローネ［実だくさんのスープ］



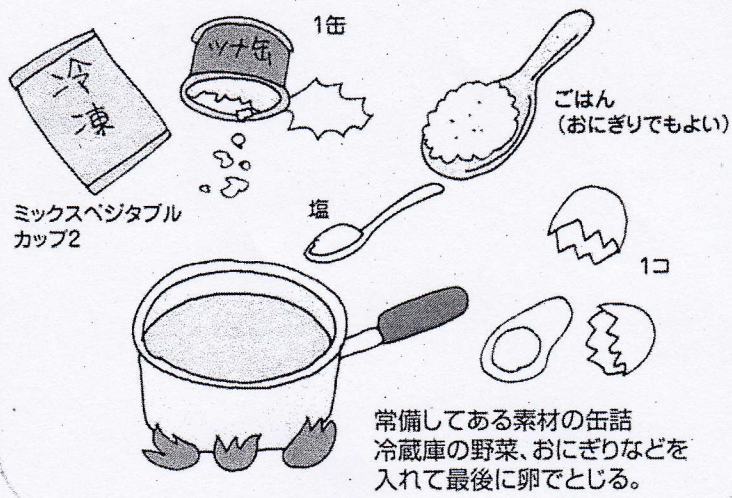
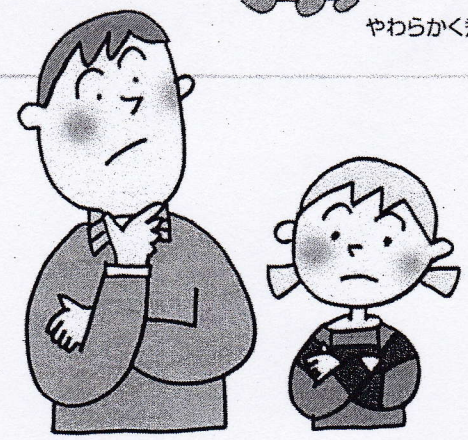
＊マカロニの代わりに、米や豆類（大豆やうずら豆をゆでたもの）を入れてもよい。

にゅうめん



＊めんつゆをうすめて利用してもよい。

かんたんおじや



常備してある素材の缶詰冷蔵庫の野菜、おにぎりなどを入れて最後に卵でとじる。