

毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で 笑顔の食卓 育もう Vol.9

はぐく

災害時の
「食」に備えよう

9月
は防災月間



大規模な災害時は、ライフラインが途絶え、食料品の入手が困難になります。そのような事態に備えて、限られた食品と調理器具で食事を作る知識を身につけておきましょう。簡単なので家族で作ってみるのも良いですね。

問い合わせ 保健センター（☎55-0301）

パラパラチャーハン（2人分）

おにぎり2個、卵1個、ちりめんじゃこ20g、さくらえび（乾）10g、油大さじ1杯、塩こしょう少々、青ねぎ2本

作り方

- ①ポリ袋におにぎりと卵を割り入れ、ポリ袋の外から手でほぐし、よく混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをよく炒め、さくらえびも加えさらに炒める。そこに①を加えパラパラに炒め合わせ、塩、こしょうで味を整える。
- ③青ねぎをキッチンばさみで切りながら加え、混ぜ合わせる。

※お好みで目玉焼きをのせても。

にんじんのピーラーサラダ（2人分）

にんじん小1本

調味料（酢小さじ2、油大さじ1、塩少々）

作り方

にんじんはピーラーで削り、調味料と一緒にポリ袋に入れて、手でもみ、しばらく置いてしんなりしたらできあがり。

野菜スープ（2人分）

にんじん1/2本、じゃがいも小1個、ごぼう1/2本、キャベツ2枚、ウインナー2本、固形コンソメ1個、水3カップ、しょうゆ小さじ1、塩少々
※野菜は家にあるもので良い。

作り方

野菜とウインナーを適当な大きさに切り、ポリ袋に水、コンソメ、しょうゆ、塩と一緒に入れ、空気を抜いてしっかり縛り、沸騰した湯で約20分ゆでる。



ポリ袋は、スーパーのレジに置いてあるような高密度ポリエチレン製ビニール袋（耐熱130℃程度）で。写真のように箸を使うと取り出す時も安全です。

●レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会（わらび会）のみなさん

災害時に備えて、日頃から備蓄しておきたいもの

- 保存がきく食品（米や缶詰、乾物、菓子、飲料など）を買いおきしておきましょう。
- 水が途絶えた時に、調理や洗いの水を節約するためのラップやアルミホイル、紙コップ、割り箸、ウェットティッシュ、ポリ袋などをストックしましょう。
- 家族構成に合わせた備蓄（乳児や、そしゃく困難な人がいる場合など）を考えましょう。1日3食7日分を目安に。
- ライフラインがストップしても使えるカセットコンロなどを用意しておきましょう。



※非常持ち出し品については本紙3ページ参照