

防災メニュー

さばコーンおかか和え

材料（2人分）

さば水煮缶	40 g
スイートコーン	20 g
かつおぶし	1 g
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1
白すりごま	少々
ごま油	少々

- 01 ポリ袋にさば缶を缶汁ごと、そのほかの材料も全て入れて混ぜ合わせる。



ツナと切干大根のマヨ和え

材料（2人分）

切干大根	15 g
水	大さじ1
ツナ水煮（パウチ）	1/2袋（25 g）
マヨネーズ	大さじ1
青のり	少々

- 01 ポリ袋に切干大根と水を入れて先になじませる。少しやわらかくなれば、ツナを汁ごと入れ、他の材料も全て入れて混ぜ合わせる。

乾燥野菜のお味噌汁

材料（2人分）

乾燥野菜ミックス	2 g
湯	200 ml
粒みそ	小さじ2

- 01 椀に乾燥野菜ミックス、粒みそを入れお湯を注ぐ。



ミックスビーンズのあんこ玉

材料（2人分）

ミックスビーンズ	20g
あずき煮	20g
きなこ	大さじ 1/2

01

ポリ袋にミックスビーンズを入れて、瓶のふたを使って潰す。

02

①にあずき煮を入れて混ぜたら、2等分にし、丸める。きなこをまぶしながら形をととのえ、器に盛り付ける。

ごはんの炊き方

材料（2人分）

米（無洗米）	1/2 合
水	100ml

01

ポリ袋に米と水を入れ、空気が入らないようにし、袋の上のほうで縛る。夏場30分程度、冬場60分程度おく。

02

鍋の半分の高さ位まで湯をわかし、底に耐熱皿を敷いてから①を入れ、蓋して中火で20分加熱する。そのまま10分蒸らす。

空気が入らないように、袋の上のほうで縛るのがポイントです。



みらいりんぞう®

いろいろな非常食で楽しく備蓄しましょう！

レトルト食品



菓子類



缶パン



レスキューフーズボックス

火も水も使わずに、あたたかな食事をいただける



アルファ米（アルファ化米）

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、バックに水（お湯）を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなご飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。



災害時に備えた食品ストックガイド
農林水産省