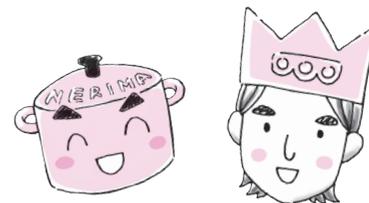


食と防災

目次



防災脳にシフト編

この冊子の見方・使い方	4
大地震が起きたらどうなるの？	8
①冷蔵庫を見てみよう	10
②常備品をチェックしよう	12
③大切な水を確保しよう	14
④熱源を確保しよう	16
⑤水が止まった時の調理の工夫	18
災害時に気をつけること	19

ねりま鍋に挑戦！	20
----------	----

サバイバルレシピ編

まずはご飯を炊こう	22
白いご飯 22 / ちらし寿司 23 / なめ茸ご飯 23	
しじみの雑炊 23 / ツナ入りおかゆ 23	
火を使わず混ぜるだけ	24
サバカレー 24 / サバ缶サラダ 24 / 冷や汁 25	
豆腐のもずく和え 25 / ヤングコーンの甘酢和え 25	
豆腐のなめ茸のせ 25	
心も体も温まるスープレシピ	26
簡単ポトフ 26 / コーンシチュー 27 / 豚汁 28	
サバ缶うどん 29 / 具だくさんうどん 29	
★ 災害時、炊飯袋やポリ袋は大活躍！	27

サバイバルレシピ編

ホイルで包んで何でも蒸し焼き	30
魚や肉のホイル焼き 30 / なんちゃってピザ 31	
焼き芋、焼き里芋、焼きりんご 31	
メインのおかずも工夫しだい	32
鶏の唐揚げ風 32 / 鶏むね肉のやわらか煮 33	
ひじきと高野豆腐のバーグ 33 / お麩の卵とじ 33	
甘いものでホッと一息	34
ちゃかちゃかプリン 34 / パンプディング 34	
石垣団子 35 / 黒蜜きな粉もち 35 / フレンチトースト 36	
小倉ケーキ 37 / お麩のクッキー 37	
手軽で便利な小麦粉料理	38
お好み焼き 38 / チヂミ風 38 / すいとん 39	
トルティーヤ 39	
常備しておきたい缶詰・乾物	40
切干大根と高野豆腐の煮物 40 / 高野豆腐の唐揚げ風 41	
刻み昆布の煮付け 41 / ひじきの煮物 42	
わかめの酢の物 43 / トマト味のスープ 43	
電気が復旧！電子レンジの出番	44
白菜と鮭缶のレンジ蒸し 44 / マーボーなす 45	
何でも野菜をチン！ 45 / ポテトサラダ 46	
ポテトグラタン 46 / なすと塩昆布の和え物 47	
モヤシのナムル 47	
食の常備品リスト	48