

備蓄食品でつくるメニュー例

気をつけたいこと

- ・必ず原材料を確認しましょう。
- ・同時につくる時は、アレルギー食から先につくりましょう。
- ・保存のきく野菜や根菜・乾物は常備しておきましょう。
- ・熱に強い強化ポリエチレン袋（耐熱120℃用）を使用しましょう。ビニール袋は破裂して危険です。

アレルギーの対応

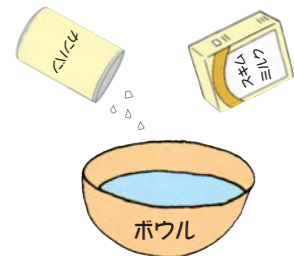
- ・アレルギー対応の代替食品を確認し、事前に備えておきましょう。
- ・米アレルギーに対しては、あわ粉、ひえ粉などで対応できるものがあります。
- ・小麦アレルギーに対しては、米粉などで対応できるものがあります。

主食となるもの

市販品で備蓄を！ 乾パンミルク粥

小麦アレルギーの方は米粉パンなどに。

材料：乾パン、
スキムミルク、
湯



(ポタージュの素や即席味噌汁の素で味に変化を！)
※乾パンは粉に砕き、スキムミルクを入れ湯をそそぐ。

ご飯 材料：アルファ化米、水

米アレルギーの方は低アレルゲン米に。

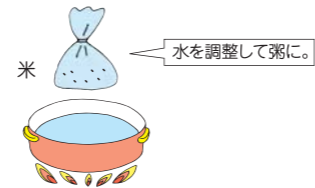
(五目ご飯、わかめご飯で味に変化を！)

※アルファ米100gに水160ml入れてチャックを閉め約60分待つとご飯ができていきます。

ご飯 材料：洗米1合、水1合

(強化ポリエチレン袋で炊くご飯)

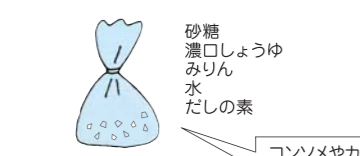
※強化ポリエチレン袋に洗米と水を入れ空気と水の境目をしっかり結び沸騰した湯に30分入れる。出来上がったから取り出し10分位蒸らす。



主菜となるもの

じゃが芋の煮物 材料：じゃが芋、玉葱、人参、砂糖、濃口しょうゆ、みりん、水、だしの素

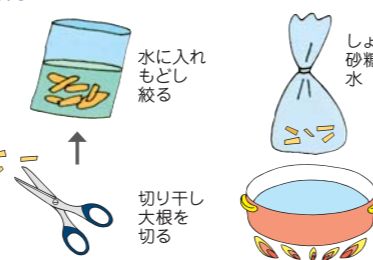
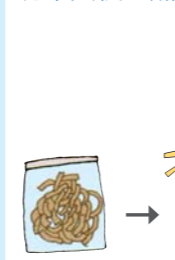
(強化ポリエチレン袋(例えばスーパーのロール式袋)で炊ける献立)



コンソメやカレー粉で味に変化を！

※材料を適当な大きさに切る。強化ポリエチレン袋に材料と調味料をすべて入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

切干大根の煮物 材料：切干大根、しょうゆ、砂糖、水



※切干大根に水を入れもどす。強化ポリエチレン袋に戻した切干大根としょうゆ、砂糖、水を入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

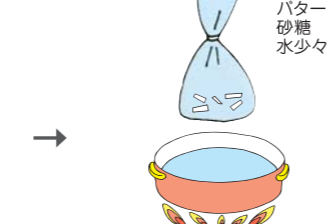
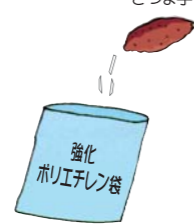
おやつ

市販品で備蓄を！ くだもの缶詰、フルーツゼリー、 クラッカー など



スイートポテト 材料：さつまいも(スライス)、バター、砂糖、水少々

(強化ポリエチレン袋で作れるおやつ)



※強化ポリエチレン袋にスライスしたさつまいもにバター、砂糖を加え空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。



災害時(地震など自然災害)等の食に備える

—アレルギーのある人のために—

自然災害は、いつ訪れるかわかりません。大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、道路や鉄道などの被害により食料品や必要な生活用品の入手が困難になります。

災害時にはアレルギーのある人は普段どおりの食事ができないこともあります。「備えあれば、憂いなし」の言葉のとおり、災害時食品や必要な生活用品を備えておき、日を決めて点検しておけば、もしもの時にあわてずに済みます。必要な品のメーカー名や購入方法を記録しておきましょう。

このリーフレットをあなたの味方として、お役立てください。

緊急連絡先リスト (いざという時のために書いておきましょう)

かかりつけ医療機関名

電話番号

家族・その他の緊急連絡先

・名称

TEL.

・名称

TEL.

・名称

TEL.

家族の集合場所

大阪府の防災情報を携帯電話で入手できます

気象・地震・津波情報、土砂災害警戒情報、災害発生時の避難勧告・指示情報がメールで送られてきます。利用料無料！（メール受信などの通信料は必要です）
登録はQRコードを読み込むか
touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信してください。

