



# 備蓄食簡単 アレンジレシピ


7 災害に  
そなえよう



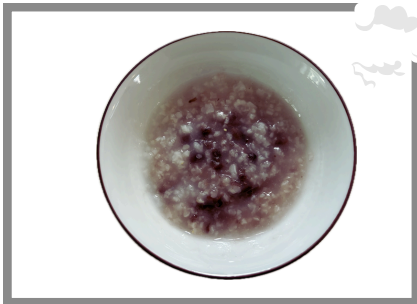
平常時

備蓄食品は賞味期限が切れる前に消費！

被災時

・レトルトご飯が食べづらい…。  
・栄養が炭水化物に偏る……。 

## そんな時のために知っておくと便利なアレンジ方法



### あずきがゆ

材料 レトルト粥 1パック  
あずき缶 1缶

1 レトルト粥とあずき缶を混ぜあわせてできあがり！


ぜんざいみたいで、  
ほっと落ちつく味です。  
食欲がない時にもおすすめ！



### ポタージュリゾット

材料 レトルトご飯（パックご飯）  
ツナ缶（水煮）  
カップスープの素（ポタージュスープ）

1 分量の水でポタージュスープを作る。  
2 器に1と材料を入れて混ぜる。


ツナを加えることで被災時に不足しがちなたんぱく質をプラス！ 



### 豆入りミートご飯

材料 レトルトご飯（パックご飯）  
レトルトミートソース  
ミックスビーンズ（缶又はパウチ）


1 材料を全て混ぜて出来上がり。

ミックスビーンズで食物繊維をプラス  
平常時に食べる時はチーズを加えて加熱しても◎ 

## いつ起こるかわからない災害

調理不要で、すぐ食べられる食品を準備しておくことが大切です。 

### おすすめ備蓄食材

- ・レトルト米、粥 ・乾パン 
- ・調理済レトルト食品（カレー、ハンバーグなど）
- ・缶詰 ・カップラーメン ・フリーズドライ食品（乳幼児の場合）  
・粉、液体ミルク ・ベビーフード  
・食べ慣れたお菓子

etc. 

### ローリングストック

普段の食品を多めに  
買い置きし、賞味期限を  
考えて古いものを使ったら、  
使った分だけ買い足す方法。

