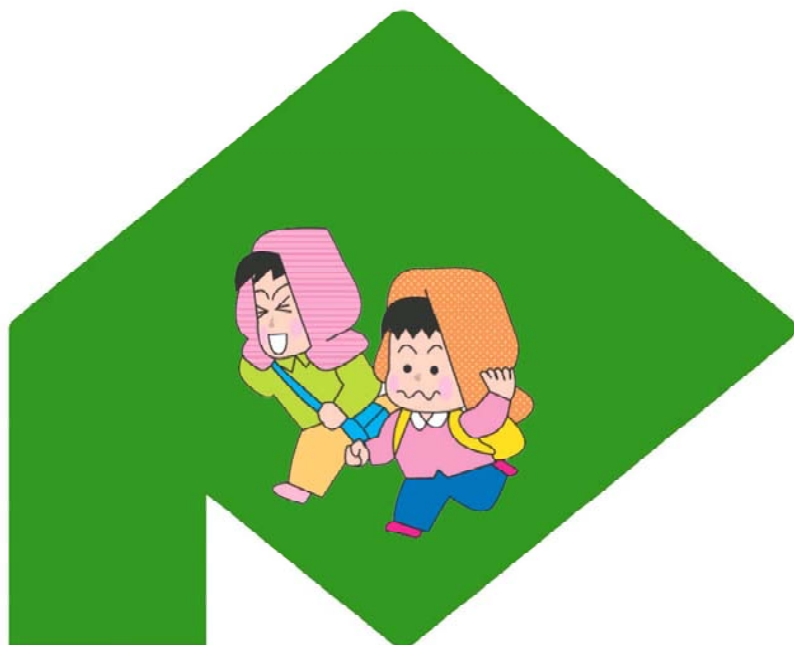


# 災害時・緊急時の 簡単栄養確保の手引き



北海道

## 目次

1	いざという時のために	
(1)	災害等の非常時に向けた備え	1
(2)	非常時の持ち出し食品	4
(3)	備えておきたい調理器具	5
(4)	備蓄食品・保存期間の目安	6
(5)	水が少ない時の調理の工夫	9
(6)	生活水の確保	11
(7)	屋外での水の注意点	11
2	災害時の食事の注意点	12
3	知っておくと便利な料理	17
(1)	非常食編	17
(2)	主食編	20
ア	ごはんを具をまぜるだけの鮭ずし	
イ	ごはんを具をのせるだけのとりそば	
ウ	さんまかば焼き丼	
エ	なめ茸とツナの炊きこみごはん	
オ	電気炊飯器で作るにんじんジュース入りホットケーキ	
(3)	副菜編	24
ア	素材缶をまぜるだけのサラダ	
イ	素材缶とトマトのサラダ	
ウ	トマトスープ	
エ	マッシュポテトサラダ	
オ	きんぴら炒り豆腐	
(4)	主菜編	28
ア	石狩汁	
イ	高野豆腐のそばろ煮	
ウ	切り干し煮(おそうざい)の巣ごもり卵	
エ	ひじき煮入り卵焼き	
オ	筑前煮	
	食事バランスガイドで食事チェック	31