



災害食レシピ集

災害時にも普段から食べ慣れた食品を使った料理は、心も体も満たす安心した食事になります。

特に、食物アレルギーのある方や乳幼児、高齢者など食事に特別な配慮が必要な方は食べられない食品や料理があるため、各自が食べられる食事の備えも必要になってきます。

南区では家庭で備蓄している食品を使って作る「災害食レシピ」のコンクールを行い、47作品の応募をいただき、そのうちの10作品をレシピ集にまとめました。

いざという時に慌てずに済むように普段の食事のレシピなどにご活用いただき、また、各ご家庭でもご家族の状況に見合った災害時にも活用できる食品の備蓄や料理を考えるきっかけにいただければ幸いです。

【応募条件】 ①～③の全てを満たすレシピ

- ① 缶詰・レトルト食品・主食・乾物・その他保存の効く食品のいずれかを使用
- ② 電気・ガス・水道が停止したとし、カセットコンロを使用した加熱調理を行うこと
- ③ 45分以内で完成すること

※備蓄している食品を日常的に食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品を備蓄する「ローリングストック法」は、普段使いの食品の少し多めの「買い置き」が基本です。

※「非常食」として備えている食品を年1回確認して、賞味期限切れを防ぎましょう。

※飲料としての水は体重1kgあたり15mlが目安です。最低限必要な量は大人で1L程度で、調理等に使用する量を含めると3L程度です。

