

災害にあってしまったら

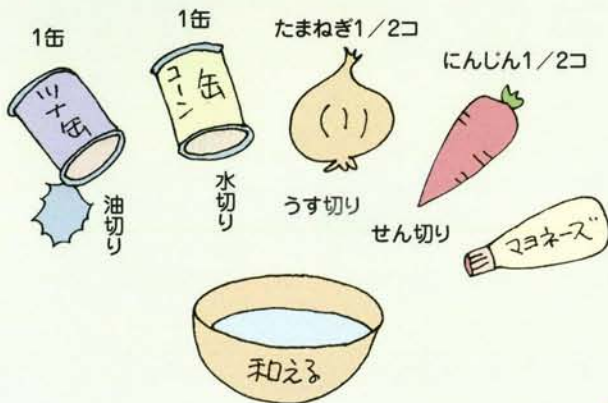
★ 備蓄品でこんな食事ができます

材料4人分

はりはり漬け

* 家で生活できる状態の場合

ツナ缶と野菜サラダ



*ボールがない場合は、ビニール袋をふくらませ、
その中で和える



*ボールがない場合は、ビニールの袋に水を入れてもどす。

ミネストローネ [実だくさんのスープ]



*マカロニの代わりに、
米や豆類(大豆やうす
ら豆をゆでたもの)を
入れてもよい。

にゅうめん



かんたんおじや

