

非常食

十やさい

五目いなり寿司



非常食「五目ごはん」を

おいしく

楽しく

ごちそう

に!

【材料】2人分

- ・五目ごはん 1パック分
- ・味付け油揚げ(市販品) 4枚
- ・小松菜 1株
- ・ひじきと豆サラダ(市販品) 40g
- ・いり卵 1個分
- ・にんじん(型抜きして茹でる) 2cm分
- ・さやえんどう(茹でる) 2枚

- ・調理時間 15分

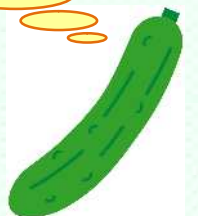
(五目ごはんの調理時間は含みません)

- ・1人分の野菜量 30g

【作り方】

小松菜はゆでて水気を絞り、2cm長さに切る。
五目ごはんはパッケージ通りに作り2つに分け、の小松菜と、
ひじきと豆サラダをそれぞれに混ぜる。
味付け油揚げに のごはんを入れ、いり卵、型抜きした人参、
さやえんどう盛り付ける。

いり卵や人参の代わりに
きゅうりや大葉の千切でも



非常食でなくても...

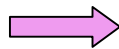
買い置き食品が いざという時

大活躍!

日頃使う食材を多めに買い置きし、消費しながら補充を繰り返して、非常時に備えましょう。

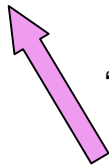
“足りなくなった分を”

購入する



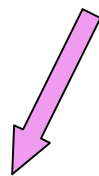
“災害の前に”

保管する



“賞味期限の前に”

使う
(食べる)



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

足立区民の健康寿命は都平均より約2歳短い。その解決のために



野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

あと100グラム食べよう!

足立区民は100g足りません。



100gは...
きゅうり1本
トマト1/2個
もやし1/2袋 など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課 ☎03-3880-5433