



非常食

十やさい

五目ごはん手巻き寿司

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
- ・のり 6枚
- ・きゅうり 40g (1/2本)
- ・かいわれ大根 15g
- ・カニカマ 3本

* 具材はお好みのものを。

* チーズやハムの千切などもよくあいます。

- ・調理時間 5分

(五目ごはんの調理時間は含みません)

- ・1人分の野菜量 26g

のりの代わりに
レタスやサンチュでもOK

【作り方】

五目ごはんはパッケージどおりに作る。

きゅうりは両端のヘタを取り、スティック状に切る。

かいわれ大根は根を切り落とし、カニカマはほぐしておく。

手巻き寿司用ののりに、 の五目ごはん、 の具をのせ巻く。



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。

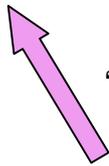
“足りなくなった分を”

購入する



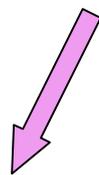
“災害の前に”

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