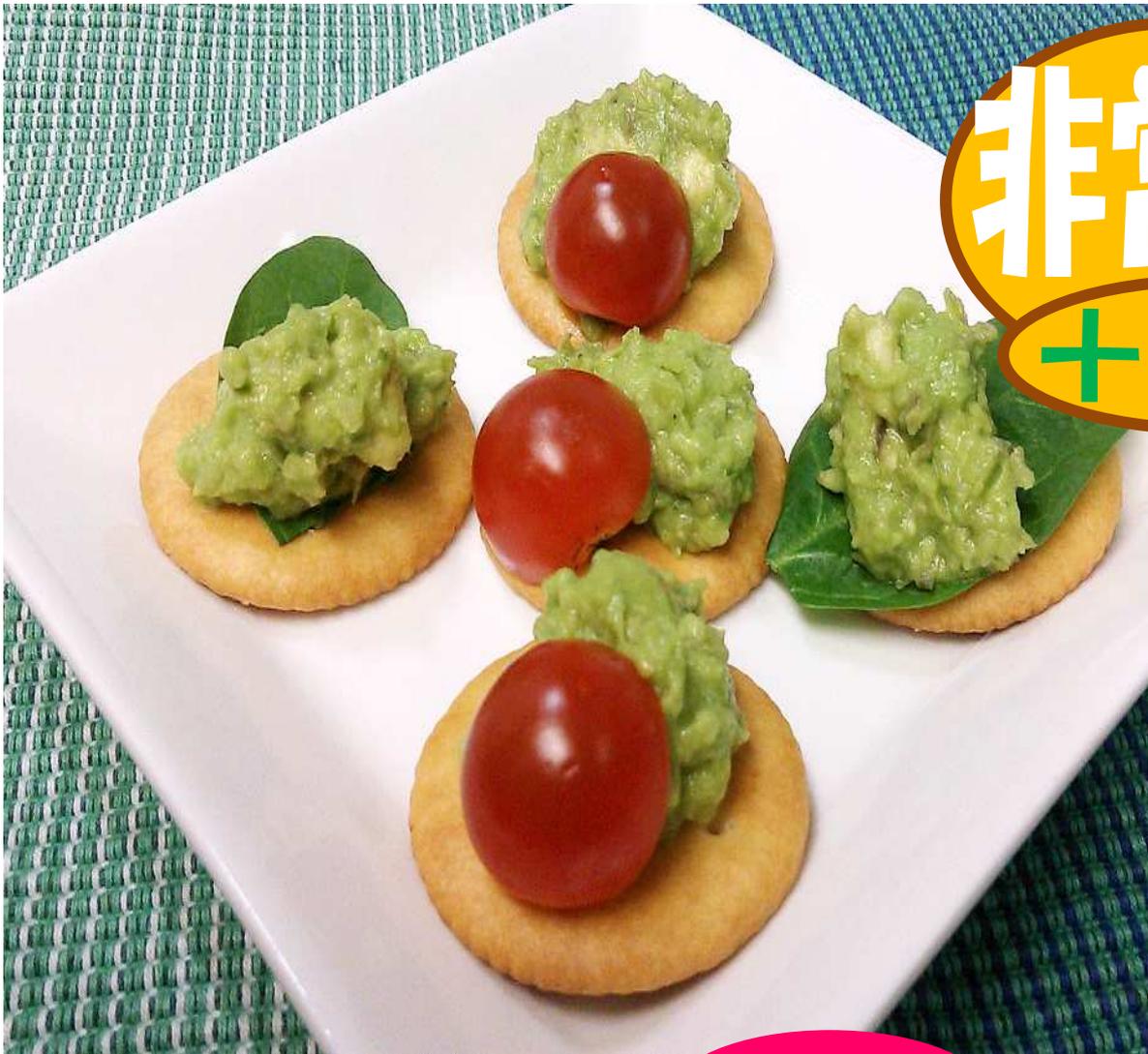


非常食

十やさい

ベジカナッペ



非常食「クラッカー」を

おいしく

楽しく

ごちそう

に!

【材料】4人分

- ・クラッカー 12枚
- ・アボカド 1/2個
- ・たまねぎ 1/6個
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・ミニトマト 4個
- ・サラダほうれん草 4枚

・調理時間 10分

・1人分の野菜量 13g

(アボカドは含みません)

アボカドディップの代わりに
カッテージチーズでもOK



【作り方】

たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。

アボカドは実をボールにうつし、レモン汁を加えてフォーク等でつぶす。

のアボカドに のたまねぎを入れ、混ぜ合わせる。

クラッカーにサラダほうれん草、 のアボカドをのせ、半分に切ったミニトマトをかざる。

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

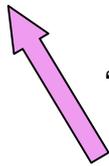


“災害の前に”

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