

バッククッキングでフルーツかん

災害時にも作れる防災食レシピ
です。鍋を汚さず作れます。



材料4人分

お好きなフルーツ缶 1缶

※缶の汁も入れて約200gのもの

砂糖 大さじ2

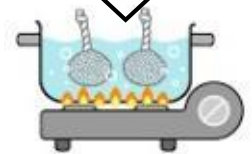
水 100ml

粉寒天 1袋(4g)

作り方

- ①耐熱ポリ袋に材料すべてを入れ、ポリ袋の中に空気が入らないように袋の口をねじりあげ、かたく結ぶ。
- ②鍋に水とザル(または耐熱皿)を入れ、①を入れてフタをして火をつける。沸騰後、中火で約5分加熱する。
- ③②を取り出し、袋ごと型に入れて、常温で2時間ほどおいて固める。
冷やす環境があれば、粗熱をとり冷蔵庫へ入れる
(1/4個分:43キロカロリー・食塩相当量:0.0g)

バッククッキング
イメージ図



大網白里市
食生活改善会

災害時も安心！家庭での食料備蓄ポイント

備蓄のポイントは、備蓄している食材で**栄養バランスがとれること！**

災害時は、主食に偏りがちとなる傾向があります。また野菜不足となり、口内炎や便秘などを訴える方も多くいると言われています。また、長期保存ができる非常食以外に、ローリングストックとして、普段食べ慣れている食材も、多めに購入しておき、備えておくといよいでしょう。

災害時でも、下記の4つの種類の栄養が摂れるように、備蓄食品を揃えましょう。

主食(炭水化物)

米、レトルトごはん、
アルファ化米、餅
かんぱん、シリアル
レトルトおかゆ 等

主菜(たんぱく質)

肉・魚・大豆等の缶詰、
レトルト食品(親子丼
等)、高野豆腐、お麩 等

副菜(ビタミン・ミネラル)

野菜ジュース、
トマト、コーン等の缶詰、
切干大根、わかめ、ひじき、
日持ちのする野菜 等

心の栄養

果物の缶詰、飴、
ドライフルーツ、
チョコレート、
せんべい など

最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄を推奨します！

発行:大網白里市食生活改善会

(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321 FAX 0475-72-8322)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 活動紹介⇒

