

真ん中の線を切ると本にできます。



おいしく食べよう  
非常食!

高知県は災害大国にあり、私たち一人ひとりの防災意識が強く求められています。  
いざ災害にあった時少しでも自分たちの不安を安心に変えるには日ごろから災害に備える必要があります。  
この本が皆様の防災の手助けになります。

製作者 ネクス

### ピザパン



材料  
防災パン 1個 チーズ 適量  
ピーマン 1個 トマト 3個

作り方  
①パンを薄く切り、ケチャップを上塗る。  
②トマトをスライスし、ピーマンを細かく刻み①の上のせてチーズをまぶす。  
③180度に余熱したオーブンで7分焼く。

### サク甘ラスタク



材料  
防災パン 1個 バター 20g  
砂糖 20g

作り方  
①パンを薄く切り、オーブンで140度でカラ焼きする。  
②砂糖、バターを混ぜ、①に塗る。  
③②を160度で余熱したオーブンで8分焼く。

### 本格チャーハン



材料  
五目御飯 一袋  
卵 1個 サラダ油 適量

作り方  
①五目御飯を作る。  
②温めたフライパンにサラダ油を入れ、溶き卵を入れ、かき混ぜる。  
③②の中に五目御飯を入れ、パラパラになるまで炒める。

### 稲荷寿司



材料  
五目御飯 一袋 ごま 適量  
お酢 大さじ1.5 稲荷あげ 8枚

作り方  
①五目御飯を作る。  
②お酢を入れて混ぜ、ごまをふる。  
③手で握りながら、稲荷寿司の形にする。  
④稲荷あげに詰める。

スーパーで買える！  
コスバ順おすすめ非常食

サバ味噌  
《118円》



白飯  
《210円》



ひだまりパン  
《300円》



スーパーで買える！  
おいしさ順おすすめ非常食

ひだまりパン  
《300円》



尾西の山菜おこわ  
《410円》



わかめご飯  
《580円》



甘くて  
ふわふわ、

山菜の  
香ばしい  
匂いか。

雑炊でお年寄  
りでも食べら  
す！

甘くて  
ふわふわ、

まるで炊き立て  
ご飯。