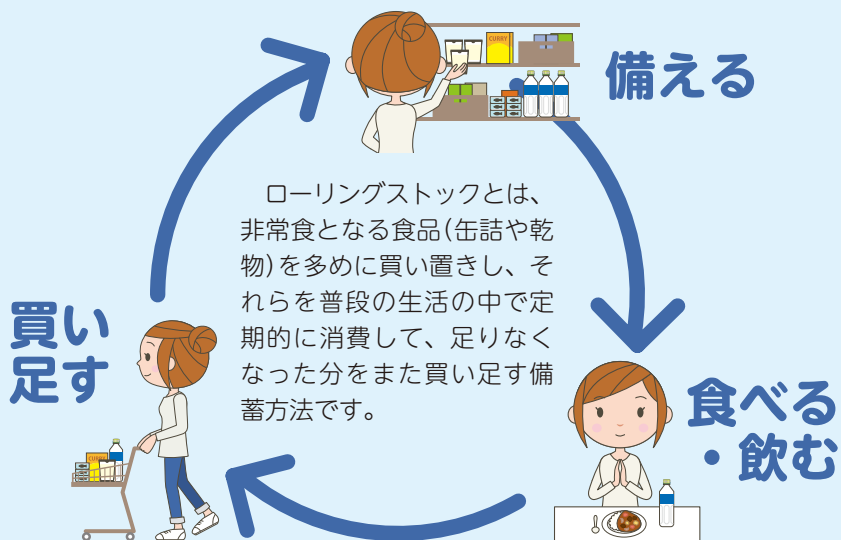


日頃から災害に備えましょう

## ローリングストック



●**缶詰や乾物を普段から活用して、災害に備えましょう。**

**缶詰**…ツナ缶、大豆水煮缶、鮭缶、コンビーフ缶、トマト缶など  
(レシピNo.11、29、30など参照)

**乾物**…切干大根、凍り豆腐、ひじき・わかめ・海苔など海藻類、パスタ、スキムミルクなど  
(レシピNo.03、16、17、18、22など参照)



●**野菜・いも類は日頃から多めに買い置きをして切らさないようにし、非常時にも使えるようにしましょう。**

にんじん・玉ねぎ・大根・キャベツ・ピーマン・かぼちゃ・じゃが芋・さといも・さつまいもなど

