



# 防災のページ

問い合わせ 総務課 防災グループ ☎27-2481

## 「北の災害食」レシピの紹介

経験された方もいると思いますが、電気・ガス・水道などライフラインが途絶えた状態での避難生活は、災害非常食、カップラーメンやおにぎりなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など身体だけではなく、心にも影響をおよぼします。

「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用して作る、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要といわれています。

今回は、北海道主催の「北の防災食(北海道らしい災害食)レシピコンテスト」、アレルギー対応食部門作品の中から、札幌市長賞を受賞した作品を紹介します。

北の防災食レシピコンテスト(アレルギー対応食部門) 札幌市長賞

### みんなであったか ツナ味噌雑炊 考案者：川合由希恵さん(札幌市)

冬の災害を乗り越えるため、「あたたかく」「水分をしっかりとれ」「栄養バランスのいい」食事を考えました。卵や牛乳のアレルギーのある子ども、お年寄りも、赤ちゃんも、みんなで一緒に食べられるレシピです。

当たり前の日常を失った災害時において、体だけでなく心の支えにもなるように「いつもの味」を大切にしました。わが家には、アレルギー持ちの2歳児と、まだ離乳食の0歳児がいます。災害時でもみんなで寄り添って一緒に食べたいアツアツの一皿です。



材料  
(4人分)

- パックごはん・・・2個(400g)
- ジャガイモ・・・1～2個(200g)
- タマネギ・・・1個(150g)
- ニンジン・・・小1本(160g)
- ツナ缶・・・小1缶(70g)
- アレルギー対応の味噌・・・大さじ1と小さじ1(24g)
- かつおぶし・・・小1袋(2g)
- 飲料水・・・600ml

- ①飲料水とパックご飯を鍋に入れる。
- ②ジャガイモを5mmくらいの角切り、玉ねぎを細切りにして鍋に入れてから、ニンジンを鍋に直接すりおろし、ツナ缶を入れて加熱する。
- ③野菜に火が通るまで煮たら、みそを入れる。
- ④お皿に盛り付け、かつおぶしを散らしてできあがり。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー 295kcal / 水分 300.1g / たんぱく質 8.2g / 脂質 4.6g  
炭水化物 54g / 食物繊維 2.9g / 食塩相当量 0.9g

#### 料理のコツ・ポイント

小さく切る、すりつぶすことで、「時短」になり、食べやすい雑炊ができる。

レシピはホームページからもご覧いただけます。



北海道防災情報



クックパッド