

◆備蓄食品リスト

チェック	ストック方法	食品名	メモ
		飲料水	大小揃えると使いやすい。(1.8~2L/500ml) 長期保存水は管理が楽。
		野菜ジュース	缶または紙パック。「一日分の野菜」など。
		スポーツドリンク	発熱時や夏場の水分補給にも役立つ。
		粉末緑茶	水に溶かすだけで飲めて、ビタミンも摂取できる。
		お米	無洗米は節水に。最近は精米技術がすすんでいるので、普通のお米でも研がずに食べられます。
		レトルトご飯	レンジだけでなく熱湯あたたためOKのものを選んでいきます。
		レトルトがゆ	白粥、玉子、鮭、梅味など。温めずに食べられて、病気の時にも活躍します。
		カップ麺	意外と賞味期限は短めです。
		乾麺	パスタ(スパゲッティ、ペンネ、マカロニ)、そば、うどん、素麺、ビーフン、ラーメンなど。
		お餅	焼くだけで食べられて腹持ちがよく、おやつにもなります。
		粉類	強力粉、薄力粉、ホットケーキミックス、白玉粉。簡単なパン、クレープ、すいとんが作れます。
		ビスケット類	保存缶入りビスケット、クラッカーなど。普段おやつで食べるなら缶でなくてもOK。
		サバ缶	水煮、味噌煮、醤油煮。
		ツナ缶	水煮・油漬けどちらでも。油漬けはランプにもなりますね。
		ポークランチョンミート	減塩のものは子供でも食べやすいです。
		鮭ほぐし瓶	チャーハン、おにぎりの具などに。
		鶏そぼろ瓶	チャーハン、おにぎりの具などに。

◆備蓄食品リスト

	さんま・いわしの蒲焼き	卵でとじると美味しいどんぶりに。
	おさかなソーセージ	常温保存でき、そのまま食べられます。
	五目寿司のもと（瓶）	ちらしずし、いなり寿司に。混ぜるだけで簡単。
	おかず缶	焼き鳥缶など。いなばのおかず缶は種類が豊富です。（ぶた大根、とりごぼう、とり塩味）
	レトルトカレー	普通のもの、温めずに食べられるもの両方揃えています。
	レトルトどんぶり	牛丼、中華丼の具。ごはんにかけるだけで助かります。
	パスタソース	ミートソース、たらこ、ナポリタンなど。ドリアやタラモサラダにアレンジもできます。
	釜飯の素	鶏釜飯、山菜、あさり、ひじきなど。炊き込みご飯は重宝します。
	麻婆豆腐の素	麻婆豆腐、麻婆茄子、麻婆春雨など。
	お茶漬けの素	お湯をかけるだけであたたかい食事に。
	カップスープの素	コーンスープ、ポタージュ、ミネストローネなど種類が豊富です。
	インスタント味噌汁	アマノフーズのフリーズドライは具たくさん！
	わかめ	スープや酢の物、うどんやそばの具に。
	ひじき	ひじきの煮物、サラダ、炊き込みご飯に。
	切り干し大根	意外と賞味期限は短めなので注意。
	充填豆腐	長いものは1～2ヶ月持ちます。
	高野豆腐	麻婆豆腐が作れます。からあげ風にも。
	お麩	味噌汁の具、牛乳に浸してフレンチトーストに。
	ドライフルーツ	レーズンなど、ホットケーキミックス蒸しパンに入れると美味しいです。

◆備蓄食品リスト

		無塩ミックスマッツ	栄養たっぷり。有塩は喉が渴くので避けます。
		トマト缶	貴重な野菜の缶詰です。
		コーン缶	子供が喜んで食べる野菜の缶詰です。
		大豆の水煮	貴重なたんぱく質。ひじき煮やポークビーンズに。
		たけのこの水煮	かつお節で土佐煮にしたり、青椒肉絲に。
		山菜の水煮	うどんやそばの具に。
		スキムミルク	スープやパンなどの料理に使うのがおすすめ。
		豆乳	甘みが控えめの調整豆乳はお料理にも使えます。
		たくあん	常温保存でき、切るだけで一品増やせます。
		梅干し	昔ながらのものは保存期間が長め。
		果物缶	みかん、パイナップル、桃、マンゴー、杏仁フルーツなど。
		ゆであずき缶	お餅と食べたり、水でのばしてぜんざいが作れます。
		ようかん	えいようかん（あずき&チョコ）は防災リュックに入れてあります。