

みやぎ発
防災レシピカレンダー2027
ご注文受付中！

「食べること」はどんな時でも・誰にとっても必要なこと。

このカレンダーをお家にかけていただくことで、普段からお家にある食材や非常食で・カセットコンロで簡単に作れて・ライフラインの使用に制限のある災害時にも役立つレシピを普段の食卓のメニューにも取り入れていただき、自然と防災力アップにつながれば…との思いで作成しています。

発行を始めてから 5 年目となる 2027 年カレンダーは、宮城・大阪・鳥取の 3 地域 5 団体が考案したレシピを掲載しています。備蓄食品や非常食のアレンジレシピ、停電の際に役立つ冷蔵・冷凍食品消費レシピ、ポリ袋クッキングで作るレシピなどなど、アイディアあふれるレシピが満載です！

「防災」をおいしく・楽しく日常に取り入れてみませんか♪



2026 年カレンダー掲載レシピの一例です

<u>季節に合った 12 か月分の防災レシピ(15 品)</u>を掲載！
ポリ袋クッキングの基本の調理方法や
食のおすすめ備蓄品リストもついています。
※カレンダーは日曜始まり
※壁掛けタイプ（A4 中綴じ・掲示時 A3 サイズ）

⇒掲載レシピ一覧やレシピ考案団体のご紹介は
裏面をご覧ください♪

価格：1,500 円（税込）

（お届け開始は <u>12 月初旬</u>を予定しております）
※送料: 1 件のご注文につき 430 円を頂戴いたします。
※売上の一部を、Food and Smile!、東六郷・東部かあちゃん'ずの活動費として寄付いたします。

ご注文はこちらから

レシピを考案してくださったみなさんへの
インタビューや、カレンダーに載せきれなかった
レシピも掲載中です♪

HumanBeing

発行：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing

宮城県を拠点に、福祉・防災学習の実践や推進、地域福祉活動（平時・災害時）の推進、ボランティア活動のコーディネート等に取り組んでいます。　https://www.officehb.net/

みやぎ発防災レシピカレンダー2027
掲載レシピを考案いただいたみなさん

宮城県仙台市
宮城学院女子大学
ボランティアサークル
Food and Smile!



管理栄養士を目指す学生の視点で、災害時でも美味しく・簡単に栄養が摂れるよう考えました。主食・主菜・副菜からおやつまで、幅広い世代に楽しんでもらえるようなレシピを取り入れています。身近な材料で作れるので普段の食事でも作ってもらえたら嬉しいです。

宮城県仙台市
東六郷・東部
かあちゃん'ず



災害時においしいものを食べることで、幸せを感じ元気になれることを経験しているかあちゃんずメンバーなので、笑顔になれるレシピをみんなで考案しました。

宮城県仙台市
日々のパン 講師 佐藤まゆみ



日常使いの食品と備蓄の食品を組み合わせてレシピを考えました。とてもおいしくできたのでぜひ作ってみてください。

大阪府大阪市
TEAM M&G



災害の中でも、娘夫婦や孫たちに少しでもほっとしてもらえたら…という思いから試行錯誤して、孫たちとレシピを完成させました。家族の防災が広がりますように。

鳥取県倉吉市
倉吉北高等学校
調理科・調理クラブ



高校の授業で取り組みました。調理師の卵の私たちですが、誰かの為になればと思い考案したメニューです。ぜひ作ってみてください。

みやぎ発防災レシピカレンダー2027　掲載レシピ一覧

1月 … **水切りいらず♪切り干し大根の彩り白和え** /
～もしもの一膳～とろろ昆布とひじきの和風混ぜごはん（Food and Smile!）
2月 … **おかずカップでひとくちバナナココア蒸しパン**（Food and Smile!）
3月 … **ほっこり♪ブロッコリーと仙台みそのパングラタン**（東六郷・東部かあちゃん'ず）
4月 … **たっぷり野菜のサバ缶ビーフン**（Food and Smile!）
5月 … **おからパウダーde まるでポテサラ** / **春巻きの皮でサクサク“ロールパイ”**（TEAM M&G）
6月 … **豆腐トルティーヤと大豆ミートのカレー風味**（日々のパン 講師 佐藤まゆみ）
7月 … **磯香る！サクふわ海の幸カツ**（Food and Smile!）
8月 … **アルファ米で作るしっとりカオマンガイ**（Food and Smile!）
9月 … **食卓彩る高野豆腐キッシュ**（Food and Smile!）
10月 … **みんな大好き♪もっちりさつまいものパンケーキ**（Food and Smile!）
11月 … **子どもと楽しく♪もみもみリゾット**（倉吉北高等学校 調理科・調理クラブ）
12月 … **ポリ袋でこねこねジューシーハンバーグ** / **ライスペーパーで！カラフルピザ**（Food and Smile!）