大阪府

災害時の楽々レシピ集

災害はいつ起こるかわかりません！いざという時のために！！

目　次

・１ページ　刊行にあたり

・２ページ　災害時の食に備える

・３ページ　日ごろから準備しておきたいこと

【 主 食 】

・４ページ　フライパンスパゲティー（和風）

・５ページ　高野豆腐とひじきのそぼろ丼

・６ページ　さんまの炊き込みご飯

・７ページ　チキンライス

【 主 菜 】

・８ページ　豆乾ハンバーグ

・９ページ　鮭缶のちゃんちゃん焼き

・１０ページ　さば缶のサンガ焼き風

【 主菜兼副菜 】

・１１ページ　乾パンチャンプルー

・１２ページ　さばとひじきのトマト煮

・１３ページ　鮭缶とキャベツの重ね蒸し

【 副 菜 】

・１４ページ　にんじんのリボンサラダ

・１５ページ　野菜の甘酢漬け

・１６ページ　切干大根のカレー風味サラダ

・１７ページ　切干大根のごま酢和え

・１８ページ　切干大根シャキシャキサラダ

・１９ページ　はりはり漬け

【 間 食 】

・２０ページ　大豆のホットケーキ

・２１ページ　簡単くず湯風

刊行にあたり

今年で阪神淡路大震災から２１年、東日本大震災から５年になります。それぞれの悲惨な体験から、多くの教訓を得て、日本の防災対策は大きな進歩を遂げてきました。

しかしながら、いずれにおいても被災者の大多数は家族や近所の住民に救助され、行政自身も大きな被害を受ける等、行政の力だけでは限界があり、自助、共助の果たした役割が圧倒的に重要であったことも明らかです。

避難所における食の確保も例外ではありません。おにぎりや非常食での当座しのぎに続く、温かい、栄養バランスの良い食が、どれだけ被災地で待望されたかは多くの人々が語り継いでいます。

今回は、災害時の食生活を少しでも充実させるために、栄養士さんたちが力を合わせて工夫をこらしたレシピ集を作ってくれました。災害時に自分を守る食生活の備えの一助になることを願ってやみません。

大阪府茨木保健所

所長　髙山　佳洋

災害時の食に備える

大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えます。道路が寸断されると食料品の入手が困難になり、手元にある食品だけで過ごさなければなりません。

　そのような時、適切な備蓄と限られた食品をもとに食事を作る知識が、あなたの強い味方になります。ここでは、楽々レシピ集として栄養面も考え、主食・主菜・副菜・おやつ別にまとめています。１人分の栄養価やライフラインの状況・ポイントも示していますので是非参考にして災害に備えてください。

・心がけましょう！日常使う食品の「買い置き」

　　日頃利用する食品で保存の利くもの、食べなれた食品の備蓄が大切です。

・家族構成に合わせた備蓄を！

　 必要に応じ乳幼児や高齢者のための食品も１日３食３日分を目安に蓄えましょう。

日ごろから準備しておきたいこと

日ごろ利用する食品で保存の利くものを「買い置き」しておきましょう

２４時間開いているお店もある最近では、食品のストックが少ない家庭が多くなっているのではないでしょうか。米・めん・乾物や、ツナ缶、レトルトカレー、野菜ジュースなどは、十分非常食の役割を果たしますし、無駄になることもありません。

料理名

フライパンスパゲティー（和風）

主食

材料（３人分）

食品名　分量

スパゲティ　200g

しめじ ２パック（300g）

いんげん　30g

ツナ缶（油漬）　１缶・140g

水　３カップ

濃口醤油　大さじ２

みりん 大さじ２

こしょう　少々

※あれば、刻みのり　少々

作り方

①ライパンに水を入れ、３つに折ったスパゲティを入れ、５分位箸でまぜながら、ゆでる。

②しめじはキッチンバサミで石づきを切り、ほぐす。いんげんはキッチンバサミで斜めに切る。

③フライパンにしめじ、いんげん、ツナ缶を入れ、さらに煮込み、醤油、みりん（あれば、めんつゆ）で味付けをし、めんが柔らかくなるまで煮込み、こしょうで味を調え、きざみのりをふる。

１人分の栄養価

エネルギー　440kcal

たんぱく質　20.0g

脂質　13.2g

炭水化物　57.8g

食塩相当量　2.2g

食物繊維　3.9g

ポイント

・めんを別にゆでずに、フライパン一つで調理するので器具の洗浄が少なくなります。

・味付けにめんつゆ（２倍濃縮なら大さじ２）を使用してもいいでしょう。

・しめじの代わりにえのき茸、瓶詰のなめ茸、他の野菜を利用してもいいでしょう。

・なめ茸を使用する際は、瓶詰に味がついているので、調味料は味をみて、少し足す程度にしましょう。

レシピ情報提供

茨木市健康福祉部保健医療課

料理名

高野豆腐とひじきのそぼろ丼

主食

材料（４人分）

食品名　分量

ごはん ２合分

高野豆腐　35g

ひじき缶　80g

にんじん　40g

だし汁（顆粒だし）　300ml

砂糖　大さじ２

薄口醤油　大さじ１．５

※あれば、青のり

作り方

①高野豆腐をおろし金ですりおろす。にんじんはせん切りにする。

②フライパンにだし汁・砂糖・醤油を入れて火にかけ、①の高野豆腐・にんじん・ひじきを加えて水分がほぼなくなるまで混ぜながら煮詰める。

③ごはんにのせて、あれば青のりをふる。

１人分の栄養価

エネルギー　351kcal

たんぱく質　11.1g

脂質　3.9g

炭水化物　65.6g

食塩相当量　1.6g

食物繊維　1.8g

ポイント

・鉄分・カルシウムが豊富な１品です。

　（１人分の鉄　2.6mg、１人分のカルシウム　106mg）

・ひじき缶は、水戻し不要でそのまま使えます。

レシピ情報提供

島本町健康福祉部いきいき健康課

料理名

さんまの炊き込みご飯

主食

材料（２人分）

食品名　分量

米　１合

さんま缶詰（味付き）　1/3缶（35g）

しょうが　10ｇ

大葉　２枚

A　酒　小さじ１

A　濃口醤油　小さじ1/3

作り方

① 米は洗ってざるにあげておく。

② しょうがはみじん切りに、大葉はせん切りにする。

③ 炊飯器に米を入れ、さんま缶詰を汁ごと加える。Aの調味料としょうがを加え、1合の目盛りまで水を入れて炊く。

④ 炊き上がったら、大葉を加えざっくりと混ぜる。

１人分の栄養価

エネルギー　292kcal

たんぱく質　7.3g

脂質　2.8g

炭水化物　56.2g

食塩相当量　0.4g

食物繊維　0.5g

ポイント

・さんま缶詰のかわりに、いわし蒲焼缶でも美味しくできます。

・電気がなければカセットコンロを使用して鍋で炊飯可能。

レシピ情報提供

摂津市栄養士会（北摂ブロックフリー活動栄養士会）

料理名

チキンライス

主食

材料（２人分）

食品名　分量

米（無洗米）　１合

焼き鳥缶　１缶（８５g）

トマトジュース　２３０ｇ

（浸水後の米と同容量）

作り方

①　米を浸水させて３０分置く。

② 米の水気をきり鍋に入れ、トマトジュースと焼き鳥缶詰（汁ごと）を加え、中火にかける。

③ ②が沸騰したら吹きこぼれないように弱火で２０分後、強火で１０秒加熱し、火を止めて１０分蒸らす。

1人分の栄養価

エネルギー　362kcal

たんぱく質　13.2ｇ

脂質　4.1ｇ

炭水化物　65.9ｇ

食塩相当量　1.6ｇ

食物繊維　1.2g

ポイント

・鍋でチキンライスが作れます。

・好みでドライパセリやあらびきこしょうをかけても美味しいです。

・トマトジュースが無塩でしたら、塩少々を加えてください。

レシピ情報提供

吹田地区栄養士会さんくらぶ（北摂ブロックフリー活動栄養士会）

料理名

豆乾ハンバーグ

主菜

材料（4人分）

食品名　分量

大豆水煮　１袋（130g）

ツナ缶（油漬け）　１缶（70g）

乾パン　６個（１5ｇ）

塩　少々（0.5ｇ）

＜トマトソース＞

Ａ カットトマト缶　150ｇ

Ａ 水　適量（80ｍｌ）

Ａ 塩　少々（0.5ｇ）

作り方

① 大豆水煮は、水分をよく切り、ポリ袋に入れて、すりこぎやマッシャ―などでしっかりつぶす。

② ツナ缶は、油をきる。 ＊油は、フライパンにひく。

③ 乾パンは、ポリ袋に入れてしっかりつぶす。

④ ①の中に②③と塩を入れて、混ぜ合わせる。

⑤ ポリ袋の中で④を４等分し、袋の中でハンバーグの形に整える。

⑥ ツナ缶の油をひいたフライパンで⑤をふたをして、弱火で両面焼く。

＜トマトソース＞

　Aをフライパンで煮て、塩で味を調える。

※トマトソースの代わりにケチャップをかけてもOKです。

1人分の栄養価

エネルギー　115kcal

たんぱく質　8.0g

脂質　6.2g

炭水化物　7.1g

食塩相当量　0.9g

食物繊維　2.8g

ポイント

・大豆水煮は、粒が残らないようにしっかりとつぶします。

・乾パンの量は、固さをみながら調整します。

・トマトソースは、酸味が苦手な方は、少し砂糖を加えると味がまろやかになります。

・包丁を使わず、ポリ袋で手を汚さずに、作れるメニューです。

レシピ情報提供

吹田市保健センター

料理名

鮭缶のちゃんちゃん焼き

主菜

材料（2人分）

食品名　材料

鮭缶　1缶（180ｇ）

じゃがいも　50g

にんじん　20ｇ

玉ねぎ　30ｇ

キャベツ　40ｇ

みそ　大さじ1

みりん　大さじ1

酒　小さじ２

バター　15ｇ

作り方

① にんじん、玉ねぎ、キャベツはせん切りにする。じゃがいもは厚さ５ミリの半月切りにしてゆでる。

② アルミホイルに鮭缶の鮭とにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツをのせ、合わせた調味料をのせてバターものせ、ホイルで包む。

③ フライパンに並べ、蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

エネルギー　281kcal

たんぱく質　21.0g

脂質　14.0g

炭水化物　13.7g

食塩相当量　1.3g

食物繊維　1.6g

ポイント

・きのこや乾燥わかめをのせてもいいでしょう。

・ホイルを使うことで洗い物が減ります。

・フライパンがなくても直接火にかけることもできます。

・火さえあれば作れる料理です。

レシピ情報提供

ヘルシーサポート茨ラッキー（北摂ブロックフリー活動栄養士会）

料理名

さば缶のサンガ焼き風

主菜

材料（2人分）

食品名　分量

さば缶（味噌煮）　１缶(固形140g)

青ねぎ　２本（10ｇ）（乾燥ねぎでも可）

ミックスベジタブル(冷凍) 　50ｇ（ホールコーン缶でも可）

みりん 大さじ１/2

片栗粉 大さじ２

作り方

① ポリ袋に水気を切ったさば缶を入れて、軽く揉みほぐす。

② 青ねぎは、小口切りにしてミックスベジタブルといっしょに①に入れて混ぜる。

③ みりん、片栗粉をポリ袋に加えてよく混ぜる。

④ ポリ袋の端を切って、フライパンに押し出し、形を整えて並べ両面をこんがりと焼く。

☆サンガ焼きとは、細かくたたいた魚の身（なめろう）を焼いたもの。日本の伝統食です。

1人分の栄養価

エネルギー　212kcal

たんぱく質　12.3g

脂質　9.9g

炭水化物　18.4g

食塩相当量　0.8g

食物繊維　1.1g

ポイント

・和風魚ハンバーグ風になるので、子供や高齢者も食べやすいです。

・野菜があれば、玉ねぎなど少し加えると甘味が増します。パン粉や高野豆腐を削って加えてもいいでしょう。

・フライパンが無い時は、アルミホイルに押し出して、鉄板やオーブントースターなどで焼いてもいいでしょう。

・フライパンにアルミホイルを敷いて焼くとフライパンが汚れません。

・さば缶の水煮を使う時は、みそを加えるなどして調味料を加減してください。

レシピ情報提供

いけだ地域栄養士会・葉菜の会（北摂ブロックフリー活動栄養士会）

料理名

乾パンチャンプルー

主菜

副菜

材料（5人分）

食品名　分量

乾パン　50g

卵　２個（100g）

玉ねぎ　50g

にんじん　25g

ピーマン　10g

かつお節　2.5g

サラダ油　小さじ１

Ａ 酒大さじ　1/2

Ａ コンソメキューブ　1/4個

Ａ 塩小さじ　1/8

Ａ こしょう　少々

Ａ 濃口醤油　小さじ1/8

作り方

① 乾パンをたっぷりの水に２０～３０分浸水させ、やわらかく する。（水分を吸収して1.5倍ほどの大きさに膨らむ）

② ボールに卵を溶きほぐし、そこに余分な水気を切った乾パンを加え混ぜ絡める。

③ 玉ねぎは薄切りにし、にんじんとピーマンは縦に 細切りにする。

④ Aの調味料はすべて混ぜ合わせておく。

⑤ フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、玉ねぎ・にんじん・ピーマンを炒める。そこに、卵を絡めた乾パンを入れ炒める。すべてに火が通ったらＡの調味料を加え、さっと炒め合わせる。

⑥ 仕上げにかつお節を入れさっと炒める。

1人分の栄養価

エネルギー　89kcal

たんぱく質　4.2g

脂質　3.5g

炭水化物　9.6g

食塩相当量　0.5g

食物繊維　0.6g

ポイント

・災害時保存食の代表である乾パンのアレンジレシピです。

・硬く、パサついて食べにくい乾パンも、ふっくら柔らかく野菜も入り、幼児～高齢者まで 幅広い年代に好まれる料理に仕上がっています。

レシピ情報提供

豊能町生活福祉部保健福祉課保健福祉センター

料理名

さばとひじきのトマト煮

主菜

副菜

材料（4人分）

食品名　分量

さば缶（水煮）　100g

ひじき缶　80g

カットトマト缶　200g

コーン缶　50g

オリーブオイル　12g

粉末コンソメ　小さじ１

濃口醤油　小さじ2/3

作り方

① フライパンにオリーブオイルを熱し、ひじきを軽く炒めたらカットトマト・粉末コンソメ・醤油を加えて混ぜる。

② さばの水煮も加えて水分が少なくなるまで煮る。

③ コーンを加えて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー　117kcal

たんぱく質　6.9g

脂質　7.3g

炭水化物　6.2g

食塩相当量　1.1g

食物繊維　2.1g

ポイント

・さば缶（水煮）は、煮汁を切って使用します。

・ひじき缶は、水戻し不要でそのまま使えます。

・オリーブオイルはなければ普通のサラダ油でもOK。

・常備できる缶詰のみで出来ます。

・メインの料理にする時は量を増やしてください。

レシピ情報提供

島本町健康福祉部いきいき健康課

料理名

鮭缶とキャベツの重ね蒸し

主菜

副菜

材料（2人分）

食品名　分量

鮭缶　80ｇ

キャベツ　４枚（80ｇ）

めんつゆ　小さじ１

作り方

① フライパンにクッキングシートを敷き、キャベツ・鮭缶を交互に重ねておく。

② フライパンに少量の水（小さじ２）を入れ、蓋をして蒸す。

③ 食べるときに好みでめんつゆをかける。

1人分の栄養価

エネルギー　73kcal

たんぱく質　8.9g

脂質　3.0g

炭水化物　2.4g

食塩相当量　0.5g

食物繊維　0.7g

レシピ情報提供

ヘルシーサポート茨ラッキー（北摂ブロックフリー活動栄養士会）

料理名

にんじんのリボンサラダ

副菜

材料（4人分）

食品名　分量

にんじん　120g

塩　小さじ1/6

りんご　50g

ホールコーン缶　１缶・55ｇ

ツナ缶（油漬）　１缶・80ｇ

砂糖　小さじ２

酢　大さじ4/5

作り方

① にんじんはピーラーで薄く切り、塩を振りかけてもむ。

② ボウルに砂糖、酢を合わせよく混ぜる。

③ りんごは薄いいちょう切りにし、②に加える。

④ ①の水気を切り、③に加える。

⑤ コーンとツナの汁気を切り、④に加え、混ぜあわせ、味をなじませる。

1人分の栄養価

エネルギー　89kcal

たんぱく質　4.1g

脂質　4.5g

炭水化物　8.5g

食塩相当量　0.5g

食物繊維　1.4g

ポイント

・りんごは無くても結構です。

・ツナ缶が水煮の場合は、油を小さじ１程度加えます。

・ボウルがなければポリ袋を利用。

レシピ情報提供

高槻市保健所・高槻市保健センター

料理名

野菜の甘酢漬け

副菜

材料（２人分）

食品名 分量

キャベツ　30g

にんじん　20g

きゅうり　50g

塩　少々(0.5ｇ)

(赤唐辛子　1/3本)

A 砂糖　小さじ１

A りんご酢　小さじ１

A いりごま　小さじ１

作り方

① キャベツは短冊切りにする。

② にんじんはいちょう切りにする。

③ きゅうりは乱切りにする。

④ キャベツとにんじんに塩と赤唐辛子を入れて混ぜ合わせ、Aを加えて火にかける。

⑤ きゅうりを加えて混ぜ合わせる。

１人分の栄養価

エネルギー　35kcal

たんぱく質　1.0g

脂質　0.2g

炭水化物　8.1g

食塩相当量　0.2g

食物繊維　1.7g

ポイント

・赤唐辛子はなくても可 。

・りんご酢は穀物酢でも可 。

・野菜は、ありあわせの野菜を使用することが出来ますが、火にかけれない場合は生で食べられる野菜を選びましょう。

・災害時ですので、衛生面を考えれば火にかけたほうが望ましいです。

レシピ情報提供

摂津市保健福祉部保健福祉課

料理名

切干大根のカレー風味サラダ

副菜

材料（４人分）

食品名 分量

切干大根　30g

にんじん　16g

干しぶどう　24g

カレー粉　小さじ1/2

酢　大さじ２

油　小さじ１

塩　小さじ1/3

作り方

① 切干大根は水でさっと洗い、適当な大きさに切る。

② にんじんは千切りにする。

③ 調味料をあわせておき、①と②を加えてその水分で戻す。

④ 最後に干しぶどうを加えて混ぜ、味をなじませる。

１人分の栄養価

エネルギー　57kcal

たんぱく質　0.7g

脂質　1.4g

炭水化物　10.9g

食塩相当量　0.6g

食物繊維　2.1g

ポイント

・火を使うことなく作ることができます。

・カレー粉はなくても作ることができますが、あれば食欲をそそります。

レシピ情報提供

高槻市保健所・高槻市保健センター

料理名

切干大根のごま酢和え

副菜

材料（４人分）

食品名 分量

切干大根　40g

乾燥わかめ　5g

酢　大さじ２

砂糖　小さじ２．５

薄口醤油　小さじ２

白ごま　大さじ１

作り方

① キッチンバサミで、切干大根、わかめをカットしてポリ袋に入れる。

② 袋の中に100ml位の水を入れてもみ、15分おいて切干大根、わかめを戻す。 戻ったら、袋の口から戻し水を切る。

③ ②に三杯酢、ごまをいれて、袋の中で混ぜ合わせる。

１人分の栄養価

エネルギー　65kcal

たんぱく質　1.7g

脂質　2.1g

炭水化物　10.7g

食塩相当量　0.8g

食物繊維　3.0g

ポイント

・ボウル等を使用しないで、ポリ袋の中で戻して和える調理です。

・加熱しないので、キッチンバサミは消毒して使用しましょう。

レシピ情報提供

茨木市健康福祉部保健医療課

料理名

切干大根シャキシャキサラダ

副菜

材料（４人分）

食品名 分量

切干大根　30g

ツナ缶（水煮）　１缶・70g

水菜　100g

ポン酢　小さじ２

オリーブ油　小さじ２

ごま　小さじ２

作り方

① 切り干し大根は、水を入れたポリ袋の中に入れて戻す。

② 水気を切った切り干し大根と水菜を3cm幅に切り、ポリ袋へ入れる。

③ 水気を切ったツナ缶を②のポリ袋へ入れる。

④ 空になった缶にポン酢、オリーブオイルを入れよく混ぜておく。

⑤ ごま、④を加え、ポリ袋の中で和える。

1人分の栄養価

エネルギー　73kcal

たんぱく質　5.1g

脂質　3.3g

炭水化物　6.9g

食塩相当量　0.3g

食物繊維　2.6g

ポイント

・ボウル等を使用しないで、ビニール袋の中で戻して和える調理です。

・加熱しないので、包丁やキッチンバサミを使用する際は、消毒して使用しましょう。

・オリーブオイルは、他の油でも代用可能です。

レシピ情報提供

能勢町健康福祉部健康増進課

料理名

はりはり漬け

副菜

材料（２人分）

食品名　分量

切干大根　30ｇ

にんじん　１/４本（40ｇ）

カットわかめ　小さじ１

A 濃口醤油　小さじ２

A 酢　大さじ２

A 砂糖　小さじ２

A みりん　大さじ１

A 水　小さじ２

A 赤唐辛子　１/２本

作り方

① Ａをポリ袋に入れ、よく混ぜ合わせておく。

② 切干大根は、少量の水（分量外）で戻す。

③ にんじんはせん切りにする。

④ ①に②と③とカットわかめを入れ、漬ける。

１人分の栄養価

エネルギー　89kcal

たんぱく質　1.5g

脂質　0.1g

炭水化物　19.6g

食塩相当量　0.9g

食物繊維　3.8g

ポイント

・ポリ袋で簡単調理！

・火が使えない時でも作れる、野菜料理です。

・食物繊維もたっぷり摂れます。お好みでゴマ油を小さじ１/２加えても美味しいですよ。

レシピ情報提供

吹田地区栄養士会　さんくらぶ（北摂ブロックフリー活動栄養士会）

料理名

大豆のホットケーキ

間食

材料（４人分）

食品名　分量

大豆水煮缶（汁ごと）　１缶・150g

ホットケーキミックス　150g

豆乳（ない場合は水）　100ml

アーモンド　10g（9粒程度）

作り方

① ポリ袋の中に大豆水煮缶、ホットケーキミックス粉、豆乳（水）を入れてよく混ぜる。

② まとまりが出来たら小さく砕いたアーモンドも加え、食べやすい大きさに丸める。

③ ホットプレート（またはフライパン）を弱火で熱し、火が通るまで両面を焼く。

１人分の栄養価

エネルギー　282kcal

たんぱく質　13.1g

脂質　8.9g

炭水化物　38.8g

食塩相当量　0.8g

食物繊維　6.0g

ポイント

・卵アレルギー、牛乳アレルギーに対応しています。

・大豆アレルギーの方はお控えください。

・ホットケーキミックス粉に、乳由来の原材料を含むものもあります。牛乳アレルギーの方は、原材料の確認をお願いします。

・豆乳（または水）の量は、大豆の水分によって加減してください。

レシピ情報提供

能勢町健康福祉部健康増進課

料理名

簡単くず湯風

間食

材料（１人分）

食品名　分量

片栗粉　大さじ１

砂糖　大さじ１

水　大さじ１

沸騰したお湯　150ml

作り方

① コップに片栗粉と砂糖と少量の水を入れよく混ぜる。

② 沸騰したお湯を入れて、とろりとするまで混ぜる。

☆お好みでおろししょうがやゆず、レモンの果汁を加えてもおいしいです。

１人分の栄養価

エネルギー　64kcal

たんぱく質　0g

脂質　0g

炭水化物　16.3g

食塩相当量　0g

食物繊維　0g

ポイント

・砂糖の代わりに、はちみつを入れても美味しいです。

・水分とエネルギーの補給ができます。

・温かい飲み物は心を落ちつかせます。

レシピ情報提供

豊中市保健所

災害時の関連情報サイト

・大阪府　「災害時の食に備える」

**※URLは平成２８年時点の情報です。各機関の最新情報は検索サイト等で検索ください。**

http://www.osaka-shokuiku.jp/syokusien/syokusien.html

・内閣府　「防災情報ページ」

　http://www.bousai.go.jp/

・独立行政法人　国立健康・栄養研究所　「災害時の健康・栄養について」

http://www.nih.go.jp/eiken/info/info\_saigai.html

協力関係機関・団体

・行政機関

豊中市・池田市・吹田市・高槻市・茨木市・箕面市・摂津市・島本町・豊能町・能勢町

大阪府池田保健所・大阪府吹田保健所

・北摂ブロックフリー活動栄養士会

　いけだ地域栄養士会　葉菜の会

　吹田地区栄養士会　さんくらぶ

　ヘルシーサポート茨ラッキー

　摂津市栄養士会

作成

大阪府茨木保健所

〒５６７－８５８５　大阪府茨木市大住町８－１１

　TEL ０７２－６２４－４６６８（代）

　FAX ０７２－６２３－６８５６

〈平成２８年３月初版発行〉

＊この冊子は、20,700部作成し、1部あたりの単価は21.6円です。