**４　備蓄食品を使った被災時（１食分）の献立を作成しよう**

目標：一汁三菜

配慮する事項：家族に合わせた献立（年齢，ライフステージ，食物アレルギーの有無等）

|  |  |
| --- | --- |
| **メニュー** | |
| **材　料** | **作 り 方** |
|  |  |

配慮したこと，工夫したところ

振り返り