



身体が喜ぶハッピーレシピ°



～9月1日は防災の日です～

防災の日、災害に対する認識を深め、これに対する心構えをする日として制定された啓発日です。普段食べている食材も、いざという時「非常食」になります。米、缶詰、乾物、レトルト食品など保存性の良い物を「買い置き」しておく、組み合わせの仕方でバランスの良い食事が作れます。防災の日を機に、我が家の非常食について見直してみましょう。

エネルギー：474kcal 脂質：6.5g たんぱく質：20.7g 食塩：1.3g

✂ 主食：ごはん(レトルトご飯)

150g

✂ 主菜：さば缶じゃが

材料（4人分）

さば水煮缶・・・1缶
じゃがいも・・・200g（3個）
にんじん・・・100g（1本）
たまねぎ・・・100g（1/2個）

作り方

- ①材料を適当な大きさに切り煮る。
- ②さば缶を煮汁も一緒に加えて煮る。

✂ 副菜：キャベツととろろ昆布の蒸し煮

材料（4人分）

キャベツ・・・1/4玉 とろろ昆布・・・2g

作り方

- ①キャベツは千切りにし、とろろ昆布をのせて蒸し煮にする。

✂ 副菜：乾燥野菜の味噌汁

材料（4人分）

だし汁・・・600cc 乾燥野菜・・・10g
味噌・・・30g かつお節・・・10g

作り方

- ①だし汁を温めて味噌・乾燥野菜を入れる。
- ②野菜が戻ったら器に盛り、かつお節を入れる。