

防災給食レシピ

～缶詰や乾物を使った献立～

災害が起きた時は、食材が手に入りにくくなることも考えられますが、ローリングストックで蓄えておいた缶詰や乾物などを使って料理をすることで、不足しがちな栄養を補うことができます。長期保存ができる備蓄品を使った献立レシピを紹介します。



備蓄ツナカレー



<材料> 4人分

ごはん	4人分	にんにく (おろしたもの)	少々	
ツナ缶	50g	生姜 (おろしたもの)	少々	
大豆水煮	30g	カレールウ	50g	
高野豆腐	12g	調味料	ウスターソース	小さじ1
じゃがいも	大1個		こいくち醤油	小さじ1
たまねぎ	大1個		塩・こしょう	少々
にんじん	1/2個		水、炒め油	適量
トマト缶	40g			

フンポイント!

ツナ缶、高野豆腐、水煮大豆などは、家にあるもので代用できます!たとえば・・・
サバ・カニなどの魚介缶詰
コーン缶 など
いろいろな種類を取り入れることで栄養価もアップ!!

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは5ミリ幅でスライス、にんじんは厚めのいちよう切りにする。
- ② 高野豆腐は水で戻し1cm角に切り、水気を軽く絞っておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、にんにく・生姜を入れて香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。
- ④ にんじんも入れて炒めたら水分を足し、じゃがいも、水煮大豆、トマト缶も入れしばらく煮込む。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、調味料とツナを入れ、絞った高野豆腐を入れる。
- ⑥ 最後にカレールウを入れ、少し煮込んだら出来上がり。



切干大根のナムル

<材料> 4人分

もやし	1/2袋	いりごま	小さじ2	
小松菜	1/5束	調味料	酢	大さじ1/2
にんじん	中1/5本		砂糖	小さじ1
切干大根	15g		ごま油	小さじ1/2
細切り昆布	2g			

フンポイント!

切干大根、細切り昆布がないときは、カットわかめ・春雨など家にある乾物などをいれても良いです!
野菜も家にある野菜でOK!
アレンジしてみてください。

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻したあと、よく洗い水気をきる。
- ② 細切り昆布も水で戻して水気を切り、切干大根とともにたべやすい長さに切っておく。
- ③ 小松菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りにし、もやしとともにゆで、冷ましておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ごまとともに和えて出来上がり。

