

缶詰・乾物・小麦粉の ストック食材を使った主食レシピ



いわし缶でつくる海苔チヂミ

簡単に作れて、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維も摂ることができます！
いわしの蒲焼缶や味噌煮缶、さば缶、あさり缶など、色々な缶詰で作れます♪

タレがなくても
美味しいです♪
お好みでラー油を
つけてもgood!



材料 (2人分)	エネルギー 312 kcal	たんぱく質 16.7 g	塩分 1.1 g
いわし醤油煮缶 …… 1缶 (100g)	A	薄力粉 …… 大さじ6 (約50g)	
焼き海苔 …… 1枚		片栗粉 …… 大さじ4 (約30g)	
ニラ …… 1/2束 (50g)		卵 …… 1個	
ごま油 …… 大さじ1/2		水 …… 50ml	
		鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2	

- ① ポリ袋にAの材料を入れてよく混ぜる。
(水道が使える場合は、ボウルや泡だて器を使うと作りやすいです。)
- ② いわし缶を汁ごと加え、身がほぐれるように、よく揉む。(手で簡単につぶせます。)
- ③ ニラはキッチンばさみで2cm程度に切り、焼き海苔は細かくちぎってポリ袋に加え、軽く混ぜる。
- ④ フライパンに耐熱シートをひき、ごま油 (大さじ1/2) を入れてフライパンを熱し、③を入れて平らになるようにフライ返し等で広げる。(耐熱シートをひかなくても作れます。)
- ⑤ 弱めの中火で2分程焼き、焼き色がいたら裏返す。フライ返しでおさえながら、さらに2分程焼く。
- ⑥ やけどに注意しながら、耐熱シートごとな板の上ののせ、食べやすい大きさに切る。

缶詰を使った 副菜レシピ



大豆とツナのマリネサラダ

大豆だけでなく、ミックスビーンズや、ひよこ豆など、お好みの豆で作れます。
お子様向けには、マヨネーズで味付けすると食べやすくなります♪

※味をなじませる時間は含みません。



材料 (2人分)	エネルギー 190 kcal	たんぱく質 14.3 g	塩分 0.8 g
大豆ドライパック缶 1缶 (100g)	A	オリーブオイル …… 大さじ1	
ツナ水煮缶 …… 1缶 (70g)		酢 …… 大さじ1	
玉ねぎ …… 1/6個 (30g)		塩 …… 少々	
ミニトマト …… 4個		砂糖 …… 小さじ1	

- ① ポリ袋にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
 - ② 玉ねぎは細かいみじん切り、ミニトマトは縦1/4等分に切り①に加える。
 - ③ 大豆缶、ツナ缶は汁ごと加えて全体を混ぜ合わせ、15分程置き味をなじませる。
- ポイント**
豆や魚は缶詰だけでなく、パウチタイプで常温保存できる商品もあります。ゴミがかさばらずに済みますし、少量で包装されているものもあり、1人暮らしの方でも、1度に食べられる量でストックできて便利です。

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？

栄養
・
・



皆さん、**もしも**のことを考えて、お家に備蓄している食品にはどのようなものがありますか？

常温で長期保存できる食品や飲料はたくさんありますが、栄養面も考えて備えていますか・・・？

大規模な災害時には、流通がストップして食べ物が手に入りにくくなることや、ライフラインが途絶えることで、調理が思うようにできなくなります。また、災害による不安や過労、不便な生活でのストレスものしかかかってきます。

せっかく命が助かった後、心も体も健康に生き抜くためには、食べられればOKというだけでなく、必要な栄養素を摂ることも大事なことです。

厚生労働省からは、「避難所における栄養の参照量」が発表されています。避難所だけでなく、在宅避難される方にも、意識をして摂って頂きたい栄養素です。

避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量(厚生労働省)
(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB ₁	1.1mg
ビタミンB ₂	1.2mg
ビタミンC	100mg

これらの栄養素が不足し、栄養バランスの偏った食事が続くと、以下のようなリスクに繋がります。

- ・ 疲れが抜けなくなる
 - ・ 食欲がなくなる
 - ・ しっかり眠れなくなる
 - ・ 下痢・便秘・口内炎等、体調が悪くなる
 - ・ 免疫力が下がり風邪や感染症にかかりやすくなる
 - ・ 血圧や血糖値が悪くなる、病気が悪化する
 - ・ 心身のストレスが強くなる
- 等



(食べる支援プロジェクト(たべぷろ)「災害時の食と栄養 支援の手引き」より)

そう言われても、何を備蓄したらいいの？という方に…

味の素ファンデーションでは、災害時に不足しがちな栄養素を補うことができるレシピやおすすめの食べ物、備蓄食品を毎月ご紹介していきます。

今月のレシピでご紹介した缶詰では

- いわしの缶詰(1缶100g)で約16g
- 大豆ドライパック缶(1缶100g)で約15g
- ツナ水煮缶(1缶70g)で約12g のたんぱく質を摂ることができます。



その他にも、これらの缶詰ではビタミンB1やB2も補うことができます。

常温保存可能な、焼き海苔にもビタミンB群が含まれているので、即席ラーメンやスープに入れて食べるのもオススメです♪

缶詰と組み合わせて備蓄するとオススメなもの♪

被災後、自宅で調理できる状態の場合は、ご飯や野菜などと一緒に料理をすれば、栄養バランスが良くなりますが、被災直後の混乱で、調理ができない環境になってしまう可能性もあります。そんな時のためにも、すぐに食べられる食品や飲料、水やカセットコンロと一緒に、温めればすぐに食べられる食品を備えておくと安心です。

今回ご紹介した**缶詰**と一緒に食べると栄養バランスが整えられる、1食分の食品の組み合わせ例をご紹介します。



魚や肉の缶詰



レトルトご飯やおかゆ
アルファ化米ご飯など
(玄米ごはんや麦ごはんは
ビタミンB1が多いので
特にオススメ♪)



野菜ジュース



果物