

缶詰とストック野菜を使った 副菜レシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
20分

1食当たり
の食材費
248円

かぶのほたて缶あんかけ

ほたて缶の汁のうま味を煮汁に活用しています。
不足しがちな栄養が補えてほっこり温まる、体に優しいレシピです♪

かぶは買ったらずぐに
葉を分けて保存するのが、
長持ちさせる秘訣です♪



材料 (2食分) エネルギー 71 kcal たんぱく質 7.7 g 塩分 1.3 g

かぶ	2個 (160g)	水	150ml
かぶの葉	1個分	A みりん	小さじ1
ほたて貝柱水煮缶	1缶 (70g)	A 砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2、水大さじ1)		A しょうゆ	小さじ1
		A 塩	ひとつまみ

- ① かぶは葉と分け、皮をむいて食べやすい大きさのくし形に切る。葉は小口切りにする。
- ② 小鍋に①のかぶ、水(150ml)、Aの調味料、ほたて貝柱水煮缶を汁ごと入れ、中火で加熱し、煮立ったらおとし蓋をし、かぶに火が通るまで8分ほど煮る。
- ③ ②にかぶの葉を加え1分ほど加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント 他の缶詰めを使ういろいろな バリエーションが楽しめます！

ほたて貝柱水煮缶は、さば缶、鮭缶、牛肉の大和煮など他の缶詰でも美味しく作れます。冷蔵庫に肉や魚がない時に、缶詰のストックがあれば、手軽にたんぱく質を補うことができます。缶詰の汁ごと料理に使うことで、栄養やうま味も逃さず食べることができ、味付けにも役立ちます。

乾物とストック野菜を使った 副菜レシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
15分

1食当たり
の食材費
84円

もちもち大根もち

大根を大量に消費したい！ヘルシーなおやつ、おつまみレシピが知りたい！
そんなあなたにピッタリの、大根をおろして・混ぜて・焼くだけ♪の簡単レシピです。



材料 (3個分) エネルギー 208 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分 0.6 g

大根	1/6本 (約5cm)	A 片栗粉	大さじ3
大根の葉	少々	A 桜えび	お好み
ごま油	小さじ2	A 炒り白ごま	お好み
		A 塩	ひとつまみ

- ① 大根は皮ごとすりおろし、汁気を軽くしぼる。大根の葉は、みじん切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をスプーン等ですくいながら、平らに丸く形を整えながら並べ、両面焼き色がつくまで中火で焼く。

ポイント いろいろな具材を試してみよう♪

ベーコン、チーズ、じゃこ、青のり、小ねぎなど、具材を変えても美味しく召し上がれます。海苔を巻いて食べてもGood♪お好みに、しょうゆやポン酢をつけてお召し上がりください。

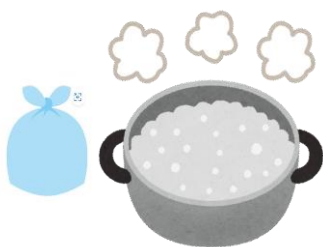
「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ ～断水編～

今年も全国各地で大雨による被害が相次ぎ、その影響でライフラインが途絶え、断水が続いてしまった地域もありました。皆さんは断水してしまった時、お家で生活できる備えはできていますか？



水は飲食の他にも、手を洗ったり、歯を磨いたり、衛生面にも欠かせない大事なものです。水を備えることはもちろんのこと、断水時に役立つちょっとした工夫を知っておくことや試しておくことで、「もしも」の時、私たちの生活を助けてくれるかもしれません。

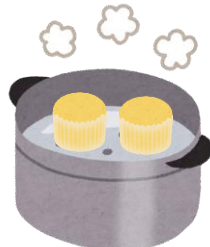
例えば、以下のような調理法は洗い物が少なく済み、水を節約することに役立ちます。「いつも」使っているものの中で、「もしも」にも役立つものを探してみましょう。



バッククッキング
(湯煎調理)



ポリ袋調理
(火を使わない
和え物等)



蒸し器や
フライパンを活用
した蒸し料理



ホイル焼きや、
フライパンシートを
活用した焼きもの

時短にも非常時にも！

バッククッキング：農林水産省 (maff.go.jp)

「もしも」の時、節水や食中毒予防に役立つものリスト

① 消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒



② 除菌ウェットティッシュ

手指や調理器具の消毒



③ ペーパータオル

手や調理器具、食器をふく



④ 使い捨てビニール手袋

食品に直接触れないようにする



⑤ ラップ・アルミホイル・クッキングシート

調理器具や食器に巻いて
洗い物を減らす



⑥ ポリ袋

皿やお椀にかぶせ洗い物を
減らす、ボウル代わりに使う

