

大豆ナゲット

災害時にも作れる防災食レシピです。
手やフライパンを汚さずに作ることができる
メニューで、普段のお弁当にもおすすめです。



材料6個分

大豆缶詰	小1缶
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1
片栗粉	大さじ2
塩こしょう	少々

作り方

- ①大豆缶詰は水気をきり、ポリ袋に入れてつぶす。
- ②その他の材料を①に入れよく混ぜる。
- ③ポリ袋の端を少し切り、クッキングシートを敷いたフライパンに6個絞り出す。
- ④両面こんがり焼く。(1個分:82キロカロリー・食塩相当量:0.4g)

作り方①



作り方②



作り方③



大網白里市
食生活改善会

食品の家庭での備蓄ポイント

最低でも3日分、できれば5日分の備蓄を推奨します。

ご家庭の人数に合わせて、食べ慣れている賞味期限の長い食品をうまく活用し備蓄をしましょう。
おすすめ方法は、ローリングストック。

日常的に食べている食品を多く購入⇒備蓄⇒賞味期限前に食べる方法です。

表面に記載した「大豆ナゲット」もローリングストックで作ることができるレシピです。

熱源と、フライパン、クッキングシートと材料が揃えば、災害時でも温かいおかずとして
食べることができます。レトルトの非常食ばかりでなく、温かい手作りの料理が食べられると、
心の栄養となることでしょう。

ローリングストックにおすすめの食品

- 🍴 缶詰 (賞味期限2~3年程度)
- 🍴 レトルト食品 (賞味期限 1年程度)
- 🍴 野菜不足になりやすいため、野菜ジュースや
フリーズドライのおみそ汁などもおすすめです。



発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 活動紹介⇒

