

# わかめとツナのナムル

乾物と缶詰で作れる簡単な料理。  
ビニール袋の中でも作ることができ  
るので災害時でも作れる料理です。



材料 4人分

乾燥わかめ	10g
ツナ缶	120g(油ごと使用)
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2
塩	少々

## 作り方

- ①乾燥わかめをたっぷりの水で戻す。
- ②①の水気をしぼり、他の材料を加えて和える。

(1人分:118 キロカロリー・食塩相当量:1.0g)

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1週間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。

日々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「わかめとツナのナムル」もローリングストックで作ることができるレシピです。

災害時には、食物繊維が不足しやすくなり便秘になります。

乾物などで食物繊維が補給できるものも揃えてみましょう。

### 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 FAX 0475-72-8322)  
～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～ 他のレシピ⇒

