帆立と豆腐のうま煮

缶詰を活用して
おいしい料理を

レシピNo
３６



材料２人分

A
- 絹ごし豆腐　２００ｇ
- 帆立水煮缶（缶汁ごと使用）１缶
- ねぎ（粗みじん切り）　１０ｃｍ
- しょうが（おろす）　１／２かけ
- めんつゆ（２倍濃縮）　大さじ２
- 水　１００ｍｌ
- ごま油　大さじ１／２

作り方
① 豆腐は、食べやすい大きさに切る。
② 鍋に、Ａの材料を入れ、弱火で煮込む。
③ 器に盛り付け、ごま油をかける。
（１人分：１２５キロカロリー・食塩相当量：１．７ｇ）

大網白里市
食生活改善会

災害時に備える食品選びのポイント

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

① 各家庭にある食品をチェックしましょう。
② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容、量を決定。
③ 足りないものを買い足す。
④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

災害時は、炭水化物（ごはん、めん類）に偏りがち。下記のようなたんぱく質やビタミン・ミネラルがとれ、賞味期限が長い食品を普段から多めに購入して備えましょう。



魚・肉などの缶詰



野菜ジュース

自分や家族が　おいしい
と感じる食品がおすすめです。

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～　他のレシピ⇒