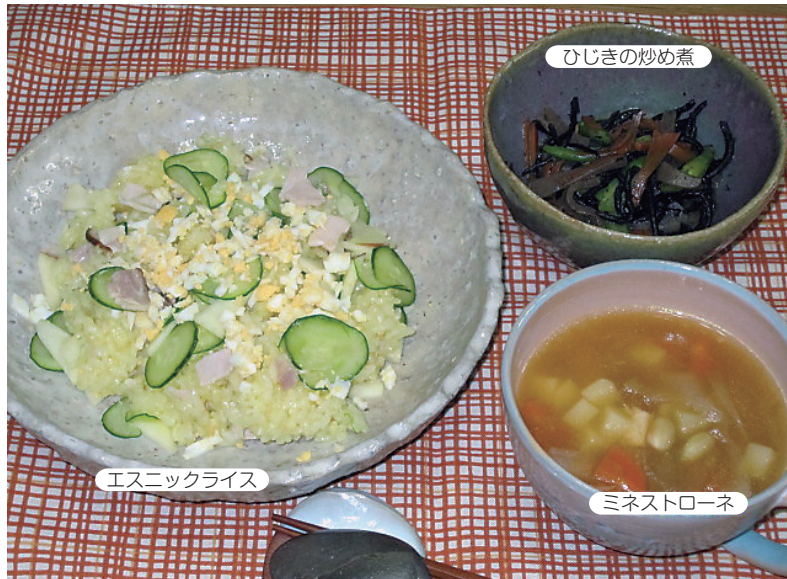


☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	572kcal	たんぱく質	20.3g	脂 質	16.7g
カルシウム	217mg	カリウム	838mg	食塩相当量	3.1g

健康コラム⑮ ～いざという時の心構え～

災害時に備えて非常食を用意しましょう。

地震など大きな災害が起きたときには、救援物資が届くまで3日はかかるといわれています。

災害に備えて、3日分の水や食糧を準備しておきましょう。また、熱源・調理器具・食器なども備えておきましょう。

【買い置きしたい食品の例】

主 食：無洗米、アルファ化米、カンパン、コーンフレーク、スパゲティー等
 主 菜：ツナ缶、オイルサーディン、さけ煮缶、大豆水煮缶、カレーレトルト等
 副 菜：じゃがいも、人参、玉ねぎ、干しわかめ、のり、切干大根、即席汁物等
 飲 料：水、茶、野菜ジュース缶、果汁缶、ロングライフ牛乳、スキムミルク等
 その他：はちみつ、梅干、キャンディ、ドライフルーツ、果物缶等

◆エスニックライス

材料は2人分

大きじ=15ml 小さじ=5ml

【材 料】

精白米	140g			
① 砂糖	小さじ2	塩	小さじ1/10	りんご酢 大きじ1/2
レモン汁	小さじ1	カレー粉	小さじ1/2	サラダ油 小さじ1
きゅうり	60g	りんご	40g	ロースハム 40g
ゆで卵	40g	カシューナッツ	20g	レモンの皮 適宜

【作り方】

- ① 米は洗って少し固めに炊く。(水加減を少なめ) 調味料の①は、合わせておく。
- ② きゅうりは輪切り、りんごはいちょう切りして水にさらし(褐変を防ぐ)、水気を切っておく。
- ③ ロースハムは1cm角に切り、カシューナッツは刻む。レモンの皮は、せん切りにする。
- ④ 炊き上がったご飯に調味料①を合わせて、冷まし、②③を混ぜ合わせ、器に盛る。粗みじん切りにしたゆで卵をふりかける。

◆ひじきの炒め煮

【材 料】

ひじき(乾)	6g	人参	20g	板こんにゃく	40g
さやいんげん	20g	サラダ油	小さじ1		
② 水	100ml	鶏がらスープの素	小さじ1/2	砂糖	大きじ1/2
しょうゆ(淡)	大きじ1/2	酒	大きじ1/2		

【作り方】

- ① ひじきは水に浸けて戻し、水気をきっておく。こんにゃくはさっと茹でて短冊に切っておく。
- ② 人参は3cm長さのせん切り。さやいんげんはさっと茹でて、冷水にとり冷まして、斜め切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、ひじき・人参・こんにゃくを入れて炒める。
- ④ 分量の水・②を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

◆ミネストローネ

【材 料】

鶏肉	30g	ゆで大豆	30g	人参	40g
玉ねぎ	40g	じゃがいも	40g	トマト(缶)	40g
マカロニ	6g	コンソメの素	大きじ1/2		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口サイズに切る。人参は(皮のまま) いちょう切り、玉ねぎは皮をむき、薄切り、じゃが芋は皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋に鶏肉以外の①とひたひたの水を入れて煮る。沸騰したら、コンソメの素と鶏肉を入れて、次にゆで大豆と汁気をきったトマト(食べやすいサイズに切る)を入れて、さらに煮る。
- ③ 材料が柔らかくなれば、マカロニを加えて煮る。マカロニが柔らかくなれば、でき上がり。