

毎月19日は「食育の日」です。

ネットワークに加入している、阪急産業茨木市役所スカイレストラン店では、1月の「食育の日」に合わせ、茨木高校家庭科部や茨木市、宙いもプロジェクトとコラボして「防災メニュー」を提供しました。



この日のメニュー



「みそまる」は防災食の副食に最適です。



メニューの詳しい内容は、別紙をご覧ください。

ぼうさい童子

防災

乾物を上手に使ってローリングストックにしよう!!

メニュー

2019年1月17日 TFT

豆とわかめの和風マリネ

わかめに多く含まれる食物繊維は、災害時になりやすい便秘を解消する効果があります。調理器具を使わずに手軽にできます。防災食はミネラル不足になりがち! でも乾燥わかめが いい仕事をしています。



にんじんのサラダ

にんじんをピーラーで薄く切り、サラダにするので火を使わずに作る事ができます。



人参に含まれるビタミンAは身体の免疫力を高める働きがあります♪

煎り大豆 ご飯

大豆は良質なタンパク質が豊富で、**乾物**なので保存もできます。

作り方: 米2合、大豆1/2C、水2と1/4C、塩
①大豆を洗って熱湯を注ぎ10分置く。一度ザルにあげ、フライパンに入れ、弱火で軽く焦げ目がつくまで乾煎りする。②米は洗ってザルにあげる ③炊飯器に②の米、水、塩、煎りたての①をいれて炊飯。

人気のサバ缶ローリングストックに!!

サバ缶のサバが焼き風

和風魚ハンバーグなので子どもや高齢者でも食べやすくなっています。



■材料(2人分)
さば缶(味噌煮).....1缶
(固形140g)
青ねぎ.....2本(10g)
(乾燥ねぎでも可)
ミックスベジタブル.....50g
(冷凍)
(ホールコーン缶でも可)
みりん.....大さじ1/2
片栗粉.....大さじ2



■作り方
①ポリ袋に水気を切ったさば缶を入れて、軽く揉みほぐす。
②青ねぎは、小口切りにしてミックスベジタブルといっしょに①に入れて混ぜる。
③みりん、片栗粉をポリ袋に加えてよく混ぜる。
④ポリ袋の端を切って、フライパンに押し出し、形を整えて並べ両面をこんがり焼く。

ミネラルいっぱい!

みそまる

味噌にだしや乾燥させた具材を混ぜて丸めたものです。冷蔵で1週間、冷凍で1か月間保存できます。

