

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。



「みそまる」は防災食の副食に最適です。



## 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ことができます。



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。

# 防災

乾物を上手に使ってローリングストックにしよう!!

## Xメニュー

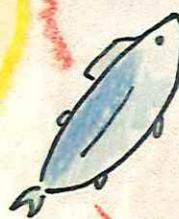
2019年1月17日 TFT



人気のサバ缶ローリングストックに!!

## サバ缶のサンガ焼き風

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と焼く。

## 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。



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。

