

<夕食> ・レタスでボリュームアップピラフ・鯖とブロッコリーのガーリック蒸し
・もずくスープ

・レタスでボリュームアップピラフ

【材料】 (2人分)

冷凍エビピラフ 2パック
レタス 100g

【作り方】

- ①ピラフは袋の表記通り加熱する。
- ②温かいうちにレタスと混ぜ合わせ、器に盛り出来上がり。



・鯖とブロッコリーのガーリック蒸し

【材料】 (2人分)

さば塩焼き 2切れ
冷凍ブロッコリー 100g
おろしにんにく 小さじ1/2
こしょう 少々

【作り方】

- ①凍ったままのブロッコリーとおろしにんにくを和え、ラップをかけ電子レンジ(600W)で3分程加熱。
- ②焼きさばは食べやすい大きさにほぐし①と混ぜ合わせ仕上げにこしょうを振り出来上がり



・もずくスープ

【材料】 (2人分)

もずくスープ 2袋

【作り方】

- ①もずくスープの素に180mlのお湯を加えて出来上がり。



栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー597kcal たんぱく質25.1g 脂質26.9g 食物繊維4.7g 塩分3.1g

1日合計：エネルギー1788kcal たんぱく質79.3g 脂質69.3g 食物繊維16.5g 塩分8.6g

※ローリングストック法

家族がいつも食べている食材・食品や好きなものを多めに買って置き、普段の食事で消費したら使った分を補充し常に一定量を家庭に備蓄するというもの。

ローリングストック法で覚えておきたいポイントは、①食べなれた食品を備蓄する。

②日常的に料理に使用する。③消費した分を補充する。の3点が挙げられます。



キノシタレシピ



第16号

あると便利なストック食材

忙しくてゆっくり買い物をする余裕がないとき、あと1品足りないというときなど、家に「ストック食材」が常備してあると便利です。また、食料の流通がストップしてしまった場合にもストック食材があればそれを使って対応できます。

どのような食材があれば便利なの？

ポイントは、できるだけ自分や家族の好みのもの、食べ慣れたものを少し多めに準備しておくということです。普段から食べているものをストックしておくことで、スムーズに作業でき期限切れを防ぐことができます。そして消費した分だけを補充すれば食品ロスもなく便利です。(*ローリングストック法)

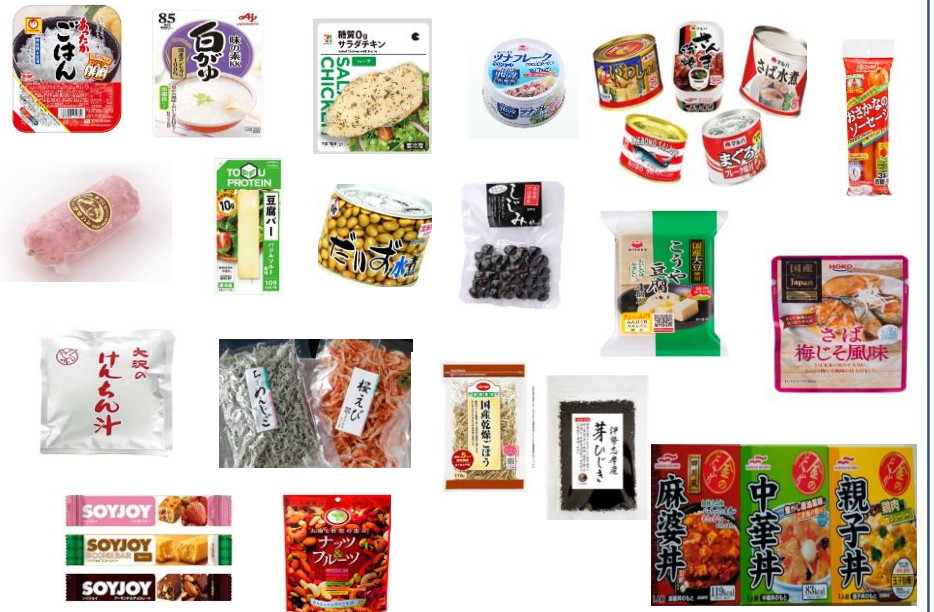
非常用の備蓄食料・グッズも大切ですが、日頃の小さなトラブル時の助けになる食材も準備して活用してみましょう。今回は、あると便利なストック食材を手軽に組み合わせた活用レシピをご紹介します。

いろいろなストック食材

主食的なもの：パックご飯・麺類など

おかず的なもの：肉・魚などの缶詰・冷凍食品・レトルト・乾物など

おやつ的なもの：菓子・ドライフルーツ・ナッツなど



<朝食> ・ひじきトースト・牛乳で作るコーンポタージュ

・トマトとフライドオニオンのサラダ

・ひじきトースト

【材料】 (2人分)

- ひじきの煮物 1袋
- サラダチキン 1袋
- マヨネーズ 大さじ2
- マスタード 小さじ1
- 食パン(5枚切り) 2枚



ご飯のイメージが強いひじきですが、パンとも相性が良いです。ひじきの煮物は市販のものでもOK サラダチキンと和えるだけで簡単にできます。



【作り方】

- ①ボウルにヒジキの煮物、切らずに使えるサラダチキン、マヨネーズ、マスタードを入れて混ぜ合わせる。
- ②食パンの上に①のをのせ、トースターでこんがり焼く。

・牛乳で作るコーンポタージュ

【材料】 (2人分)

- 牛乳で作るコーンポタージュ2袋
- 牛乳300ml
- パセリ お好みで



【作り方】

- ①牛乳で作るコーンポタージュに牛乳を加え15秒ほどかき混ぜる。お好みでパセリのみじん切りを添える。

・トマトとフライドオニオンのサラダ

【材料】 (2人分)

- トマト 小2個
- フライドオニオン 5g
- オリーブオイル 小さじ2
- バジル 適量



【作り方】

- ①トマトをくし形に切り器に盛り付ける。
- ②フライドオニオン、オリーブオイルをかけ、バジルを添えて出来上がり。



栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー594kcal たんぱく質26.9g
脂質23.8g 食物繊維5.2g 塩分3.0g

たまねぎ、にんじん、かぼちゃなどの日持ちする野菜を買い置きしておくことでビタミン、ミネラル、食物繊維の供給に活用できますよ

<昼食> ・高野豆腐で作るジャージャー麺 ・季節の果物 桃

・高野豆腐で作るジャージャー麺

【材料】 (2人分)

- 高野豆腐 2枚
- 冷凍うどん 2玉
- 豚ひき肉 80g
- もやし 1/2袋
- きゅうり 1本
- 長ねぎ 1/2本
- しょうが 1かけ
- にんにく 1/4かけ
- A鶏がらスープの素 小さじ1/2
- A水 120ml
- A豆板醤 小さじ1/2
- Aみそ 大さじ1
- 水溶き片栗粉
- ごま油 大さじ1/2



高野豆腐の基本的な戻し方は、50度くらいの湯に高野豆腐がしっかり湯の中に浸かるように入れ、15分ほど置いておきますが、そばろくに調理する場合は、熱湯に浸すことで軟らかく戻すことができます。

【作り方】

(下準備)

- ・きゅうりはヘタを切り落とし、斜め薄切りにして千切りにする。
- ・もやしを洗い耐熱皿に入れ電子レンジ600W 2～3分加熱する。
- ・長ねぎは粗みじん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ・鍋に湯を沸かし、沸騰したら高野豆腐を入れて火を止め、膨らんできたら上下を返しふたをして3～4分間おく。ざるにあげて湯を切り粗熱がとれたらフォークで崩す。
- ・Aの合わせ調味料を混ぜておく。
- ①フライパンにごま油、にんにく、しょうが、豚肉、長ねぎを入れひき肉に火が通ったらAの合わせ調味料を加えて煮立て、高野豆腐を入れてふたをして弱火で3～4分煮る。(汁気が多かったら混ぜながら水分を飛ばす。)
- ②うどんを表示通りにゆでる。または電子レンジで加熱する。流水で洗い水気を切る。
- ③うどんを皿に盛り、きゅうり、もやしをのせ①を盛り付ける。
- ④白ごま、ラー油をかけて出来上がり。

・季節のフルーツ 桃

【材料】 (2人分)

- 桃 1個



栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー597kcal たんぱく質27.3g 脂質18.6g 食物繊維6.6g 塩分2.5g