

ローリングストックで備蓄食品の活用を



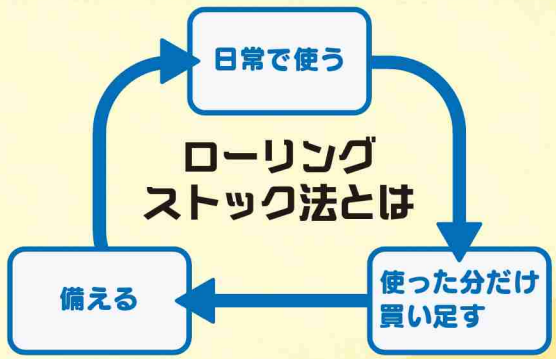
私たちヘルスマイトがお勧めします！

砺波市食生活改善推進員協議会

一家庭での備蓄には「ローリングストック」がおすすめー

非常時専用の食材だけを備蓄するのではなく、普段から食べている食品を多めに買って置き、食べたらいきなりローリングストックを活用し、災害時でも食べ慣れたものを安心していただきます。食べながら備えるため、保存期間の短い食品（半年から1年程度）も活用できます。

ローリングストックで備蓄できる食材の範囲は広く、食事の配慮が必要な場合でも、普段から食べ慣れた食事を備蓄することができます。家族ひとりひとりに合わせた食品を準備しておくことが、家族の健康や命を守ることに繋がります。



ローリングストック法とは

さばのみそ煮缶de キャベツメンチ風



1人分栄養価：エネルギー 174kcal、たんぱく質 11.4g、塩分 0.5g、野菜量 31g

材料（4人分）

A	さばみそ煮缶	1缶	麩	10個
	キャベツの千切り	120g	薄揚げ	4枚
	大葉千切り	4枚分		

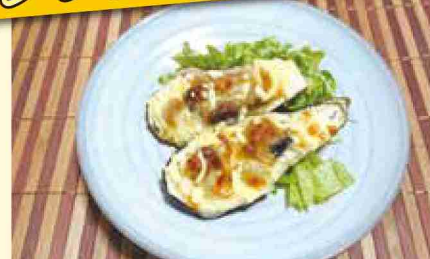
作り方

- ①ボウルにAと砕いた麩を入れて混ぜる。
- ②薄揚げは一方に切れ目を入れて、ひっくり返す。
- ③具を詰めたら、手のひらで優しく押さえて形を整える。
- ④フライパンに並べ、中火で両面を焼く。

※麩の代わりにパン粉、キャベツの代わりにもやしでもよい。



焼き鳥缶となすde グラタン



1人分栄養価：エネルギー 299kcal、たんぱく質 26.2g、塩分 3g、野菜量 100g

材料（4人分）

なす（大きめのもの）	4本
焼き鳥缶	1缶
とろけるスライスチーズ	4枚
マヨネーズ	適量

作り方

- ①なすは縦半分に切り、安定するように底を切り落とす。
- ②スプーンで中身をくり抜く。
- ③容器になっている方はラップをして600Wレンジで2分加熱する。
- ④②のくり抜いた中身は1cmほどのザク切りにし、ラップをしてレンジで2分半加熱する。
- ⑤④を焼き鳥のタレごと混ぜ合わせる。
- ⑥③のなすのカップに⑤を入れて、チーズ、マヨネーズをかけて焼き色が付くまでオーブントースターで加熱する。（水分が出るのでアルミホイルを敷く）

ひじきと切り干し大根の中華和え



1人分栄養価：エネルギー 45kcal、
たんぱく質 0.8g、塩分 0.2g
野菜量 28g

材 料 (4人分)

芽ひじき (乾燥)	7g	シャンタンスープ (顆粒)	小さじ2
切り干しだいこん (乾燥)	25g	ぽん酢	小さじ2
ごま油	大さじ1	ごま	適量

作り方

- ①芽ひじきと切り干し大根を水で戻す。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③シャンタン、ポン酢で味付けをする。
- ④器に盛り、ごまを散らす。



ほうれん草と卵のスパイシーサラダ

材 料 (4人分)

ほうれん草	1束	マヨネーズ	大さじ2
ゆで卵	3個	プレーンヨーグルト	大さじ1
		ウスターソース	大さじ1
		カレー粉	小さじ1/2
		こしょう	少々

1人分栄養価：エネルギー 118kcal、
たんぱく質 6.3g、塩分 0.6g
野菜量 50g



作り方

- ①ゆで卵は殻をむき、フォークでつぶすか、粗みじんきりにする。
- ②ほうれん草は電子レンジで加熱、または、熱湯でゆでる。冷水にとり、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ボウルに①、②、調味料を加えて、よくかき混ぜ、盛り付ける。



豆腐入りふわふわホットケーキ



作り方

- ①ボウルに卵と絹ごし豆腐を入れて泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ②ホットケーキミックスと牛乳を加えて混ぜる。
- ③フライパンで焼いて出来上がり。

1人分栄養価：エネルギー 186kcal、
たんぱく質 6.6g、塩分 0.5g
野菜量 0g

材 料 (4人分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
絹ごし豆腐	1/2丁 (150g)
牛乳	50cc

