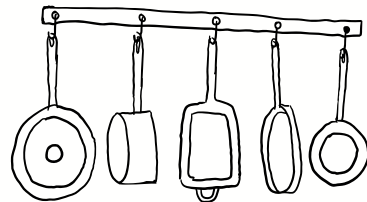


9月

日本原病院の管理栄養士による

栄養レシピ



「もしもの時」に備える防災食

サバ缶と切り干し大根の和え物

(2人分：約220kcal 食塩相当量：約1.1g)

材料 (2人分)

- サバ缶 (味付き)：1缶
- 切り干し大根 (乾燥)：15g
- お好みで七味唐辛子、すりごま：少々

作り方

- ①ポリ袋に乾燥した切り干し大根を入れ、袋の上からほぐします。
- ②サバ缶を汁ごとすべてポリ袋に入れます。
- ③袋の上から手でよく揉みこみ、サバの身を粗くほぐしながら全体を馴染ませます。
- ④袋の空気を抜いて口を閉じ、切り干し大根が汁気を吸って柔らかくなるまで15～20分ほど置いたら完成です。



ワンポイント

切り干し大根を水で戻さないため、切り干し大根に含まれるビタミンB群やカルシウムなどの栄養と、サバ缶のDHA・EPAを余すことなく摂取できます。また、水の節約にもつながります。

高野豆腐のトマトスープ

(2人分：約85kcal 食塩相当量：約1.3g)

材料 (2人分)

- 高野豆腐 (一口サイズ)：6～8個
- トマトジュース：1本 (200ml)
- お湯：200ml
- コンソメスープの素 (顆粒)：小さじ1
- 乾燥わかめ：小さじ1

作り方

- ①器に乾燥した状態のまま高野豆腐、乾燥わかめ、コンソメスープの素を入れます。
- ②トマトジュースとお湯を入れ、軽く混ぜます。
- ③高野豆腐とわかめが水分を吸って柔らかくなるまで、3～5分ほど置いたら完成です。

ワンポイント

高野豆腐は植物性たんぱく質でありながら、常温で長期保存ができる備蓄食材です。一口サイズを選べば、事前の湯戻しや包丁でのカットが不要でそのまま使えます。

