⑫平成25年度市町行政栄養士等業務推進支援事業

講習会名：

実 施 日：平成　　年　　月　　日（　）実施場所：

【キーワード】常備食が非常食に！

*♪ ツナ缶＋麦みそ ♪*

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４～５人分） | 作　り　方 |
| ツナ缶（ノンオイル）…８０ｇ  　　麦味噌…４０ｇ  \\172.30.5.23\Share-redirect$\uchiko_redirect\300408\デスクトップ\Ｈ25事業\写真（事業）\食改\料理\P5170913.JPG　　めんつゆ…小さじ１  　　すりゴマ…大さじ２  水…３００㏄程度  薬味（葱・陳皮）…各適宜  削りかまぼこ…少々  白ご飯（白米）…１人１５０ｇ  ＜麦飯・雑穀ご飯に変更し食物繊維をUP＞ | ①　フッ素樹脂加工のフライパンに味噌を平らに塗り広げて弱火で、焼き色と香りがつくまで焼く。  **＜クッキングシートの上で焼くと片づけが簡単＞**  ②　ツナをほぐして、①、めんつゆ、すりゴマを加えてよく混ぜる。  **＜この状態で冷凍保存可能！＞**  ③　水をすこしずつ加えて好みの味に溶きのばす。  ＜食べ方＞  ご飯に③と薬味、削りかまぼこをのせていただく。 |



＊参考：大下初代先生提供資料を一部変更

*♪　手軽に野菜を　♪*

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| \\172.30.5.23\Share-redirect$\uchiko_redirect\300408\デスクトップ\Ｈ25事業\写真（事業）\食改\料理\P5170911.JPGキャベツ…３００g  塩 昆 布…７g  ご ま 油…小さじ２  ご　　ま…小さじ２ | 1. キャベツは食べやすい大きさに切る。 2. ①に塩昆布、ごま油、ごまを加えて混ぜ合わせる。 |

　*♪　手軽に野菜を　パート2♪*

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| \\172.30.5.23\Share-redirect$\uchiko_redirect\300408\デスクトップ\Ｈ25事業\写真（事業）\食改\料理\P5170912.JPG小松菜…２００g  しめじ…５０g  かつお節…５g  海苔の佃煮…２０g | 1. 小松菜は色よく茹でて水にとり、食べやすく切る。 2. しめじは、さっと茹でる。 3. かつお節は空煎りしてほぐし、粉かつおにする。 4. 小松菜としめじを混ぜあわせ、粉かつおをからめ、海苔の佃煮で和える。 |



＊ワンポイントアドバイス：粉かつおを常備していれば、③を省略することができます。

＊参考：平成15年度八幡浜中央保健所市町村栄養士定例研修会「手軽にできる人気メニュー集」

*♪　心も体も癒されます ♪*

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（８人分） | 作　り　方 |
| じゃがいも…３００g（2～3個）  片 栗 粉…大さじ３  サラダ油…小さじ１  ★みたらしあん  濃口しょうゆ…大さじ２  \\172.30.5.23\Share-redirect$\uchiko_redirect\300408\デスクトップ\Ｈ25事業\写真（事業）\食改\料理\P5170914.JPG上白糖…大さじ２  水　…大さじ３ | 1. じゃがいもは茹でて潰し、ビニール袋に入れ、温かいうちに片栗粉を入れ、混ぜこねる。   500円玉くらいに丸めて全体的に平らにする。（お焼きのようなイメージ）   1. 鍋に「みたらしあん」の材料を入れ、沸騰したら火からおろす。 2. 温めたフライパンに油をひいて①を焼く。   焼き目がついたら「みたらしあん」をつけて再び焼く。   1. 焼けただんごをお皿にのせ、上から残った「みたらしあん」をかける。 |



＊ワンポイントアドバイス：上白糖は、三温糖やカルシウム糖を常備していれば変更し、ミネラルアップ

を図ることができます。

＊参考：東京法規出版パンフレット「こどもの元気をつくる楽しいかんたんこどものおやつ」

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（１５個） | 作　り　方 |
| ホットケーキミックス…２００ｇ  　　牛乳…８０cc  A  100％オレンジジュース…20cc  ※Aはあわせて100ccにする  卵…１個（M玉）  にんじん…５０g  プロセスチーズ…６０g（1個20g☓3個）  マーマレード…大さじ２  アルミカップ…６号　１５枚 | 1. 蒸し器は湯をはり、強火にして温めておく。 2. にんじんはすりおろす。 3. ホットケーキミックス・A・卵・すりおろした人参をボウルに入れ、よく混ぜる。 4. チーズ１個を５等分し、アルミカップに   １ケづつ入れる。   1. ④に③の生地を入れ、ティースプーン   半分位の量のマーマレードを上にのせる。   1. 蒸し器に並べ、強火で10～12分程蒸す。 |

*♪ほのかにオレンジの香りの蒸しパン♪*





＊アドバイス1：アルミカップは、プリン型に紙カップを入れたものに変更してもOKです。

＊アドバイス2：災害時に牛乳、オレンジジュース、卵、人参、チーズはなくても作れます。

マーマレードは、イチゴジャム、きなこ、チョコレートなどに変更してもOKです。

＊参考：八幡浜市保健センター井上美詠管理栄養士提供資料を一部変更

１食分すべてを食べると・・・・・



避難生活は、ストレスがたまり、子どもから大人まで疲労しやすくなります。避難時の食事は、普段から常備食が非常食につながる意識をもって食事を作り、食べなれておくことも大切です。そのためには、繰り返し作り、自分のものにしていきましょう。

また、食事も大切ですが、心を癒す方法としてデザートがあるとほっとして心が和やかになります。可能なら一緒に手作りおやつも作って、心の栄養やスキンシップを図りましょう。

作成：八幡浜保健所管内行政栄養士一同