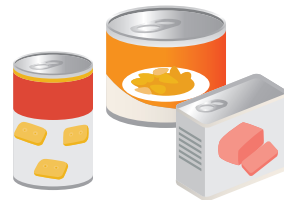


# 栄養だより

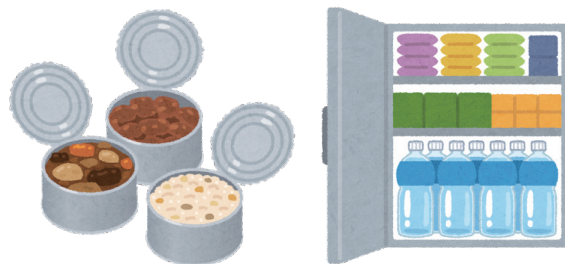
## 缶詰（防災）

日本は世界でも有数の自然災害が多い国です。災害が発生した場合、水道や電気、ガスなどのライフラインが停止してしまう恐れがあります。火や水を使わず栄養補給するためには、缶詰がおすすめです。



### 缶詰の利点

- ・調理せず、すぐに食べられる
- ・賞味期限が長く、常温保存が可能
- ・スーパーなどで購入でき、手に入れやすい
- ・種類が豊富で、様々な栄養素を補うことができる



### 種類



乾パン、パン  
味付けご飯、うどん

主食

エネルギーのもとになる



コンビーフ、焼き鳥、おでん  
魚（油漬け、水煮、味付け）

主菜

筋肉や皮膚など、  
体をつくるもとになる



野菜（水煮、ジュース）  
果物（シロップ漬け、ジュース）

副菜

体の調子をととのえる

食品の備蓄は、最低限3日分、できれば1週間分が望ましいとされています。不測の事態にも対応できるよう、防災月間である9月に、“備え”を見直してはいかがでしょうか？



### 材料(2人分)

玉ねぎ(くし切り) …中 1/2 個(80g)	
焼き鳥缶(たれ味) ……1 缶(約 65g)	
乾パン ……………60g	
ホワイトソース	
A { 薄力粉 ……………30g	
無塩バター ……………20g	
牛乳 ……………180mL	
ピザ用チーズ ……………40g	
コンソメスープ	
{ 顆粒コンソメ …小さじ 1(約 3g)	
湯 ……………200mL	
コショウ ……………適量	

賞味期限が近付いた備蓄食品の消費方法としていかがでしょうか？

### 作り方

#### ● ホワイトソース作り

- ①A を耐熱容器へ入れラップをせず、電子レンジで 500W30 秒加熱する。
- ②耐熱容器を取り出し混ぜる。牛乳を数回に分けて入れ、ムラなくよく混ぜる。
- ③ラップをせず電子レンジで 500W2分加熱する。
- ④再度よく混ぜ加熱を、2～3回くりかえし、とろみをつける。

#### ● 乾パン

- ①湯に顆粒コンソメを溶かす。
- ②乾パンを手で砕き①に入れ、ふやかす。(割れにくい時はビニールに入れ、麺棒等でたたく)

#### ● グラタン

- ①玉ねぎを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで 600W3～4分加熱する。
- ②グラタン皿にふやかした乾パン、玉ねぎ、焼き鳥缶、ホワイトソースの順に盛りつける。コショウを適量、ピザ用チーズをかける。
- ③200℃のオーブンで 10 分、焼く。  
お好みでパセリをかける。



栄養量(1人分)：エネルギー 437kcal / たんぱく質 16.4g / 脂質 19.7g / 炭水化物 45.6g / 食塩相当量 2.2g