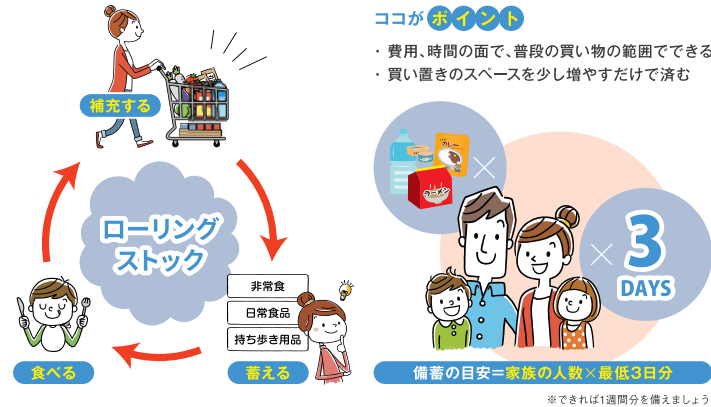


簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



〈出典〉

- ・農林水産省 webサイト
(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)
- ・「災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」(農林水産省)
(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>) を加工して作成

表紙のレシピ いわしとトマトのブルスケッタ

材料(作りやすい量 8枚分)

フランスパン(1cm厚さ).....	8枚分
いわし油漬(オイルサーディン)缶.....	1缶
カットトマト(水煮)缶.....	1/4缶(100g)
玉ねぎ.....	1/4個(45g)
A レモン果汁.....	大さじ1/2
オリブ油.....	大さじ1
おろしにんにく(チューブ).....	2cm
塩.....	少々
黒こしょう.....	少々

栄養士より

色々な種類の魚の缶詰を備え、食べ慣れておきましょう。具材は、パンにのせるだけでなく、パスタとあえてもおいしいです。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② いわし油漬は1~2cmに切る。
- ③ ボウルに①、カットトマト、A、②を入れ混ぜ合わせる。
塩・黒こしょうで味を調える。
- ④ フランスパンは軽くトースターで焼き、③をのせる。
※お好みでチーズをのせて焼いてもおいしい

1枚分 エネルギー86kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.3g

※掲載されている栄養成分値は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づいて算出した推計値です。

発行：板橋区くらしと観光課
発行日：令和4年8月31日
レシピ制作：板橋区健康福祉センター栄養士
(板橋・上板橋・赤塚・志村・高島平)

防災レシピは右の二次元コードからも、ご覧いただけます。

板橋区 防災レシピ 🔍 検索



防災🍴 レシピブック

特別編

三陸の海産物を使っているよ!

おうちで備えるローリングストック



いわしとトマトのブルスケッタ



★今回の特別編は、板橋区と大船渡市の連携協力締結10周年を記念して作成しました。大船渡や三陸の海産物を使用またはイメージしてレシピを考案しています。



作り方

- ① ねぎは粗みじん切りにする。
 - ② 小鍋にさば味噌煮缶は汁ごと、①、Aを入れ、中火にかける。
 - ③ さばの身をほぐしながら混ぜ、沸騰したら高野豆腐を入れて蓋をし、弱火で5分程度煮る。
 - ④ お好みでしょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ごま油を加え、器に盛る。
- ※粗みじん切りにした長ねぎを飾りに散らしてもよい。

1人分 エネルギー309kcal たんぱく質20.6g 食塩相当量2.0g

和風さば麻婆豆腐

栄養士より

魚の味付け缶詰を使えば、少ない調味料で料理ができます。また、魚介や肉の缶詰、高野豆腐は長期保存ができるうえ、手軽にたんぱく質をとることができます。

材料 (2人分)

- さば味噌煮缶……………1缶(190g)
 高野豆腐(ひと口サイズ) 10個(約30g)
 長ねぎ……………10cm(約25g)
 A おろしにんにく(チューブ)……………3cm
 おろししょうが(チューブ)……………2cm
 豆板醤……………小さじ1
 酒……………大さじ1/2
 水……………1カップ
 かたくり粉……………小さじ1
 水溶きかたくり粉用の水……………小さじ2
 ごま油……………小さじ1
 <お好みで>
 しょうゆ……………適量



作り方

- ① わかめは袋の表記に従って戻し、水けを切る。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ポウルにA、ささみ缶は汁ごと入れて混ぜ、さらに、②、①、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、③の1/2量を流し入れ、両面がカリッとするまで焼く。もう一枚分も残りのごま油と材料で同じように焼く。
- ⑤ ポン酢しょうゆをかける。

1枚分 エネルギー316kcal たんぱく質9.6g 食塩相当量2.0g

わかめのチヂミ

栄養士より

乾燥わかめのような乾物は、長期保存ができ、食物繊維やビタミン、ミネラルなどが含まれているため、備えておくと良い食材です。汁物やあえ物に活用できます。

材料 (2枚分)

- カットわかめ(乾燥)……………5g
 にんじん……………1/5本(30g)
 玉ねぎ……………1/2個(90g)
 鶏ささみ缶……………1缶(70g)
 A 小麦粉……………80g
 水……………1/2カップ
 塩……………ひとつまみ
 白ごま……………小さじ2(6g)
 ごま油……………大さじ2
 ポン酢しょうゆ……………適量

さばチップポテサラ

栄養士より

大船渡市で作られたさばチップと乾燥ピーマンを使用した、オリジナルメニューです。さばチップや乾燥ピーマンの代わりに、ツナやほうれん草、玉ねぎを使ってもおいしくできます。

材料 (3人分)

- じゃがいも……………2個(250g)
 さばチップ(ブラックペッパー味) 1袋(35g)
 乾燥ピーマン……………5g(大さじ1)
 塩……………少々
 黒こしょう……………少々
 バター……………10g
 <あれば>
 乾燥パセリ……………少々



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。小鍋にじゃがいもとひたひたになるくらいの水を入れ、沸騰後10～15分程度茹でる。
- ② じゃがいもに火が通ったら、乾燥ピーマンも加えて3分程度茹でる。
- ③ ②が茹であがったら湯を切り、さばチップ、塩、黒こしょう、バターを加え、じゃがいもをヘラで軽くつぶしながらあえる。器に盛り、あれば乾燥パセリを散らす。

1人分 エネルギー109kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.3g

さんまと切り干し大根の煮物

栄養士より

野菜類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。乾燥野菜や根菜類、水煮野菜のような日持ちのする野菜を常備しておくことで災害時も栄養のバランスのとれた食事をすることができます。

材料 (3人分)

- さんま蒲焼缶……………2缶(200g)
 切り干し大根……………30g
 にんじん……………1/4本(40g)
 A おろししょうが(チューブ)……………2cm
 砂糖……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 水……………1/2カップ強



作り方

- ① 切り干し大根は、袋の表記に従って戻し、水けを絞る。
- ② にんじんは切り干し大根と同じくらい太さの千切りにする。
- ③ 鍋に①、②、さんま蒲焼缶を汁ごと、Aを入れ、弱～中火でにんじんがやわらかくなるまで煮る。

1人分 エネルギー181kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量1.2g

※缶詰等の加工食品は、製品によって食塩相当量が異なります。味をみて調味料を加減しましょう。