

防災 豆知識

問合せ 役場防災交通課

まめ
14

災害時の栄養管理について②

前回の豆知識では、栄養バランスが乱れてしまいがちな災害時において“からだの調子を整えるもの”を備えるポイントをお伝えしました。今回は、“からだの調子を整えるもの”を使った加熱せずに作れる缶詰レシピの一例をご紹介します。災害時を想定し、備蓄している材料や、割れない食器等を用意して、防災クッキングをしてみましょう。



缶詰集合！ ひじきのマヨネーズ和え



材料	1人分	4人分(目安)
ひじき(ドライパック)	25g	100g(1缶)
大豆(ドライパック)	15g	60g(1/2缶)
ツナ缶(小)	20g	80g(1缶)
ホールコーン缶	15g	60g(1/2缶)
グリーンピース缶	10g	40g(1/2缶)
マヨネーズ(小袋タイプ)	6g(1本)	24g(4本)
塩	少々	少々
ポリ袋1袋	1袋	1袋

【作り方】

- (1) 材料の水分を切り、ポリ袋に全部入れて混ぜる
- (2) 調味料で味を調える

このレシピのポイント

- ★すべて缶詰を使用しているので、電気、ガス、水を使わなくても調理することができます
- ★味付けは、ポン酢やドレッシング等でもおいしくいただけます
- ★小袋タイプのマヨネーズ等の調味料を常備しておくとう便利

「あとが記」

寒さも和らぎ春の日差しを感じるようになりましたね。この冬は本当に寒かったの、で陽の暖かさにホッとしています。私には、2歳の息子がいますが、走ることが大好きでよくおいかけっこをして遊んでいます。親バカですが、将来は陸上部で活躍するかなと勝手に想像しながら期待に胸を膨らませています。子どもの成長はめざましく、たくさんのお話を吸収しているように、私も子どもに負けられないよう、成長していけたらなと思う今日この頃です(笑)

朗読CDテープを ご利用ください

目の不自由な人や、高齢者など、広報を読むことが困難な人へ、朗読ボランティア「かえるの声」によるCD・テープの録音・配達を行っています。ぜひご利用ください。

問合せ
武豊町社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎ 73-3104



▲「かえるの声」による
録音の様子

「広報たけとよ」は、
【雑誌】に分別して
ください。

