

楽々♪

## 買い置き食材で バランス献立！

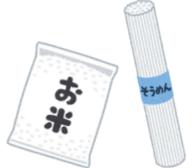
足元が悪くなる冬期間は、買い物も億劫になりがちですね。  
 そんな時にも、家にある食材で美味しくバランスよく食事を取りたいもの。  
 災害に備えて食材をストックしておき、普段の食事にも使うようにすると、  
 常に食材が備蓄されていて安心！また、期限切れの心配もなくなります。  
 低栄養を防ぐためにも、まずは3食しっかり食べるよう心掛けましょう。



### おすすめの買い置き食材



主食・主菜・副菜を揃えることを意識し、  
 できるだけ多様な食品を摂るようにする  
 のが栄養バランスを整えるコツです！

	主食 主に炭水化物の供給源	主菜 主にたんぱく質や脂質の供給源	副菜 主にビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源
加熱調理が 不要	アルファ化米 レトルトお粥 パンの缶詰 クラッカー シリアル 	肉・魚・豆などの缶詰 (サバ・ツナ・鶏ささみ水煮・ 焼き鳥・大豆水煮など) カレー、ミートソースなどのレ トルト食品(温めずに食べら れるもの)	野菜ジュース缶 トマトジュース缶 コーン缶 トマト水煮缶 煮豆缶 
加熱調理が 必要	米 乾麺・即席麺 スパゲッティ カップ麺 餅 	レトルト食品 高野豆腐、お麩などの乾物 フリーズドライ食品 	切干大根・干し椎茸・わかめ などの乾物 じゃがいも・人参・玉ねぎな ど日持ちする野菜 

飲料	その他
水はそのまま飲むだけでなく、料理にも必要。 水分不足は体調不良の原因になります。	気分転換にもなる好みの嗜好品。 調味料も多めにあると安心。
水(目安は1日 3 リットル/人) お茶 野菜ジュース フルーツジュース 	日持ちする果物、果物缶、ドライフルーツ ビスケット、せんべい、チョコレート、あめ 基本的な調味料 



冷凍冷蔵庫に入ったまま忘れていた食材はありませんか？この機会に、消費期限も確認しましょう。肉や魚は、1回分ずつ小分けにして、キノコ類やピーマン、小松菜、玉ネギ等もカットして冷凍しておく、時間のないときにもさっと使えて便利ですよ！

# 食改さんおすすめ！ じゃが芋アレンジレシピ

## じゃが芋のゴマ味噌そぼろ煮

【栄養価】 エネルギー： 267kcal たんぱく質： 10.2g  
食塩相当量： 1.9g

【材料：2人分】

じゃが芋	2～3個	
豚ひき肉	60g	
ゴマ油	大さじ1	
A	味噌・みりん	各大さじ1
	おろしニンニク	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	醤油・酢	各小さじ1
	水	200ml
白すりゴマ	大さじ1	
万能ネギ(小口切り)	適宜	



【作り方】

- ① ゴマ油でひき肉を炒め、色が変わったら A を入れる。
- ② じゃが芋と水を加えふたをして、芋が柔らかくなり汁気がほとんどなくなったら、すりゴマを加える。
- ③ 器に盛って、万能ネギを散らす。

## じゃが芋と鶏の甘辛煮

【作り方】

- ① じゃが芋 2 個はよく洗って皮ごと一口大に切る。
- ② 耐熱皿に①と焼き鳥缶 1 缶、醤油・みりん各大さじ1弱を加えて混ぜ、600wの電子レンジで 6～8 分加熱する。



※ 加熱途中に時々かき混ぜると良い

## 和風ポテトサラダ

【作り方】

- ① じゃが芋 2 個は電子レンジで加熱して皮をむく。
- ② マヨネーズ大さじ 1～2 と焼き鳥缶 1 缶、刻んだ万能ネギ(適宜)を加え、混ぜ合わせる。



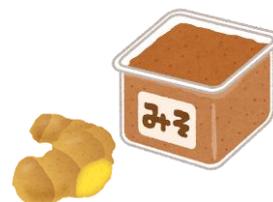
## 食改さんのほのぼの食日記

今年の夏の暑さは異常でした。猛暑を乗り越えるためには、食欲増進が大切と考えています。

私は白いご飯と、具沢山(例えば家で作っているピーマン、甘とう美人\*、春菊等を入れていきます)の味噌汁が大好きです。

ご飯の御供に作っているのが、ショウガの味噌漬けです。ショウガを2cm幅くらいに切り、水に漬けてあくをとり、水気をきったショウガに味噌をまんべんなく塗り、1週間くらい漬ければ出来上がり。薄切りにして食べたら、ご飯が進みます。

この夏を元気で乗り越えることができ、食改の一員としてこれからも頑張っていきます。 \*大きなサイズで辛みがほとんどない唐辛子の品種



さっぽろ市  
02-Q03-23-1291  
R5-2-894

美園地区 KTさん