

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.44～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回は味の素ファンデーションさんから「災害食」を教えてくださいました。



桜えびと揚げ玉のおにぎり



【材料(1人分)】

パックご飯(120g) 1パック 桜えび …… 大さじ1強
揚げ玉 …… 大さじ1 青のり …… 少々
和風だしの素 …… 小さじ1/2 ごま油 …… 小さじ1/2
めんつゆ …… お好み

【作り方】

- ①パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- ②ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、ごま油、桜えび、揚げ玉、青のり、和風だしの素、お好みでめんつゆを加えて、全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

【1人分栄養量】

エネルギー／247kcal 食塩相当量／0.8g

大豆缶とツナのマリネサラダ



【材料(2～3人分)】

大豆缶(1缶) …… 100g	A	オリーブ油 大さじ1
ツナ水煮缶(1缶) …… 70g		塩 …… 少々
たまねぎ …… 1/6個		酢 …… 大さじ1
ミニトマト …… 4個		砂糖 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ポリ袋にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは細かいみじん切り、ミニトマトは1/4等分に切り①に加える。
- ③大豆、ツナ缶は汁ごと①に加えて全体を混ぜ合わせ、15分程置き、味をなじませる。

【1人分栄養量】

エネルギー／159kcal 食塩相当量／0.5g