

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

角麩のミートソースグラタン

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
ミートソース	80g	300g(1缶)	
角麩	30g	120g(1枚)	
ピザ用チーズ	25g	100g	

<作り方>

1. 角麩をすき焼きの時のように、長さ5cm・幅1cmに切る。
2. ミートソースを鍋で温め、角麩を入れ煮る。
3. 角麩に火が通ったら、ピザ用チーズを入れて溶けたらできあがり。

PRポイント!

★いつものグラタンだとマカロニを茹でなくてはいけませんが、角麩だと茹でる湯が必要ありません!

★合わないように思える組み合わせですが、角麩にもともと味がないので洋風な味でもOKです。

<角麩>

グルテンに小麦粉を加えてすだれにはさみ、板状にして蒸したもの。尾張地方で製造、消費されます。



角麩のミートソースグラタン <1人分あたり>

熱量 206kcal たんぱく質 11.4g 脂質 9.5g 炭水化物 9.8g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g

おかず(肉) 1

災害時にも使えるレシピ集(家庭料理編)

鉄火みそ ~おにぎりにも合います~

<材料>	1人分	4人分(目安量)	備考
水煮大豆(レトルト又は缶)	10g	40g	レトルト1kg袋があります
豚肉(平細肉)	10g	40g	冷蔵庫の肉類は早く使いましょう
ごぼう	10g	40g	
人参	10g	40g	
こんにゃく	10g	40g	
豆みそ	5g	20g	
さとう	4g	16g(大さじ2弱)	
みりん	2ml	8ml	

<作り方>

1. 野菜は、フードスライサー(おろし金のようなものに刃がついているもの)で細かく切る。
2. こんにゃくはちぎる。
3. フライパン(鍋)に水を入れ大豆と野菜、こんにゃくを加熱する。野菜が柔らかくなったら豚肉を加え、豆みそ・さとう・みりんを調味し火が通ったら出来上がり。

PRポイント!

- ★ ごぼうやにんじんは、この地方の地場野菜です。災害時にも、畑に作られているでしょう。
- ★ 日頃から食べ慣れていたみそを使う「鉄火みそ」は、郷土料理の一つです。非日常的な生活の中で、昔からの味を口にすることは、なによりも心を落ち着かせます。
- ★ 肉を使わないで作ると、保存もOKです。
- ★ 日持ちは悪くなりますが、大根などをいれてもよいでしょう。



鉄火みそ <1人分あたり>

熱量 76kcal たんぱく質 5.0g 脂質 2.0g 炭水化物 9.1g ナトリウム 225mg 食塩相当量 0.5g

おかず(肉) 2