

## 町食生活改善推進員の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「防災食レシピ」～

9月1日は防災の日です。災害に備えて、食料を備蓄していますか。しかし、備蓄した食料をそのまま食べるのは、味気ないですね。災害時でもおいしく、バランスよく食べるために、水や火を使わないで簡単に作れるレシピをご紹介します。

#### さばコーンおなか和え

| 材料                | 4人分      |
|-------------------|----------|
| さば水煮缶             | 1缶(200g) |
| スイートコーン<br>ドライパック | 1袋(55g)  |
| かつお節              | 1袋(3g)   |
| めんつゆ(3倍濃縮)        | 小さじ1     |
| マヨネーズ             | 少々       |

#### 〈作り方〉

- ①ポリ袋に、すべての材料(さばの水煮は汁ごと)を入れ、よく混ぜ合わせる。



栄養成分(1人分)  
エネルギー 248kcal  
塩分 1.3g

手を汚さずに調理ができるので、手間がかかりません。  
さばには、DHAやEPAが含まれており、血栓や動脈硬化を予防します。  
また、イライラや不安を抑える働きもあります。  
ビタミンB群も多く、糖分や脂質の代謝を助け、疲労回復効果が期待できます。



#### いかと大豆とひじきの煮物風

| 材料         | 2人分      |
|------------|----------|
| いか缶(味付け)   | 1缶(155g) |
| 大豆ドライパック缶  | 1缶(140g) |
| ひじきドライパック缶 | 1缶(110g) |

#### 〈作り方〉

- ①いかは、手で適当な大きさにさき、汁ごとポリ袋に入れる。その他の材料もすべて入れ、混ぜ合わせる。



いかに味が付いているため、味つけが不要ありません。  
いかに含まれるタウリンは、疲労回復やむくみ改善に効果があります。  
また、大豆はタンパク質や鉄分、ひじきにはカルシウムや鉄分が豊富で、一緒に摂取することで鉄分の吸収率がUPします！

栄養成分(1人分)  
エネルギー 297kcal  
塩分 2.2g

