

当院でお出ししているメニューです！

## 乾物を使用したレシピ紹介 ～ひじきごはん～



### ★ポイント★

ひじきを使ってカルシウム、鉄分アップ！

### ■材料（2膳分）

ごはん 300g 干しひじき 6g 干し椎茸 4g

人参 20g サラダ油 小さじ1

（★）醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1 酒 小さじ1 だし汁 小さじ1/2

### ■作り方

- ① ご飯を硬めに炊く。干しひじきと干し椎茸はそれぞれ水で戻す。
- ② 人参は短冊切りにし、戻した干し椎茸も2mmにスライスする。
- ③ ①②を油で炒め（★）の調味料を入れ、汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 炊いたご飯に③を混ぜる。

干し椎茸を入れること  
でうま味が倍増♪

栄養価（1人分）エネルギー364kcal たんぱく質5.7g 脂質3.8g 食塩相当量0.9g



# 災害時に不足しがちな栄養素&お役立ちレシピ



大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足しがちです。実際に便秘や口内炎などに悩んだとの声もあります。

そのため、日持ちのする野菜（じゃがいも、たまねぎなど）を日頃から多めに買い置きしておきましょう。乾物等もおすすめです。

乾物であるひじきは、非常時に心強い栄養源となります。干しひじきは、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラルが豊富で、便秘解消に効果的な食物繊維も豊富に含んでいます。

## 【家庭備蓄の目安量は？】

最低3日分~1週間分×人数分の備蓄が望ましいといわれています。日常の一部として家族の好みも取り入れながら、必要な備えを進めていけるといいですね。

参考：農林水産省HP 災害時に備えた食品ストックガイド

