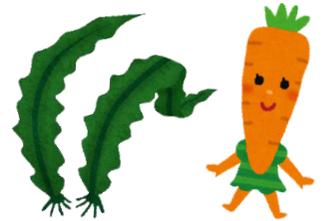


当院でお出ししているメニューです！

乾物を使用したレシピ紹介 ～切り昆布の炒め煮～

★ポイント★

切り昆布を使ってカルシウムと食物繊維量アップ！



■材料（2人分）

切り昆布 10g 油揚げ 1枚 人参 15g サラダ油 小さじ1

（★）醤油 小さじ1 砂糖 小さじ1

酒 小さじ1 だし汁 40ml

■作り方

- ① 切り昆布を水で戻す。
- ② 人参は千切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、①と②を加え炒め、（★）の調味料を入れて煮る。

油揚げの代わりにさつ
ま揚げでもおいしくで
きます👇

栄養価（1人分）エネルギー49kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.6g



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。乾物等もおすすです。

乾物である切り昆布は、非常時に心強い栄養源となります。素干しにすることでカルシウム、カリウム、鉄などのミネラルがぐんと増加します。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

