

## メニュー9

◎やきとり缶の親子丼

◎ひじきの煮物

◎はりはり漬け



### ◎やきとり缶の親子丼

#### 材料(2人分)

やきとり缶	2缶
玉ねぎ	中1/2
小松菜	1/4～1/3束
油	小さじ1
卵	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	100ml
刻みのり	適量

#### 作り方

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎ(薄切り)、小松菜(ざく切り)を軽く炒め、Aを加えて煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、やきとり缶を汁ごと加えて、溶き卵でとじる。
- ③ ごはんを盛り、具をのせて刻みのりを散らす。



### ◎ひじきの煮物

#### 材料(2人分)

ひじき(乾燥)	大さじ2
人参	中1/6本
水煮大豆	100g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

#### 作り方

- ① ひじきは水で約15分戻し、人参は千切りにする。
- ② ①の水気を切ったひじき、人参、水煮大豆を袋に入れる。さらにAの調味料を入れて袋に中の空気をしっかり抜き口を縛る。
- ③ 煮立っている鍋に入れて20分煮る。

### ◎はりはり漬け

#### 材料(2人分)

切干し大根(乾燥)	20g
わかめ(乾燥)	大さじ1
ミックスビーンズ	50g
ごま	小さじ1
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
醤油	小さじ1

#### 作り方

- ① 切干し大根と乾燥わかめは一緒に入れて水で約10分戻す。
- ② 袋によく絞った①を入れ、Aの調味料、ミックスビーンズ、ごまを入れてよく混ぜる。

災害時に役立つ「備蓄食品の活用レシピ」缶詰・乾物を利用しましょう!

たんぱく質の摂取におすすめ大豆、魚や肉の缶詰(鯖缶・ツナ缶・やきとり缶等)ビタミン・カルシウム・鉄といったミネラルや食物繊維が豊富(乾物(ひじき・切干し大根・わかめ・ごま)やトマト缶)