

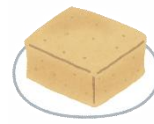


～給食のレシピ集♪～

「防災の日給食！！」



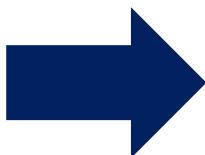
今日9月1日は「防災の日」です。防災のために長期保存できる食品を保存しておくことがおすすめです。今日は長期保存できる切干大根と高野豆腐を使って、防災の日給食にしました。



・切干大根の甘辛丼



エネルギー:118kcal
たんぱく質:9.1g
食塩相当量:0.7g



材料(4人分)

・サラダ油	0.8g	・砂糖	10g
・豚肉	160g	・本みりん	13g
・料理酒	4g	・こいくちしょうゆ	18g
・にんじん	20g	・一味唐辛子	0.04g
・たまねぎ	80g	・じゃがいもでん粉	2g
・切干大根	15g		

・高野豆腐のみそ汁



★日本は地震や洪水、台風などの自然災害が多い国です。
そこで、災害に備えるための「ローリングストック」という
方法をご紹介します！



普段の食品を多めに購入し、賞味期限の古いものから消費
して、その分を買い足し、常に一定量の食品が家に備蓄され
ている状態を保つ方法。



エネルギー:88kcal
たんぱく質:6.9g
食塩相当量:1.4g

材料(4人分)

・水	560g	・キャベツ	60g
・和風だし	2g	・油揚げ	15g
・にんじん	50g	・高野豆腐	30g
・たまねぎ	60g	・白みそ	40g

～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・切干大根の甘辛丼
- ・高野豆腐のみそ汁
- ・いろいろやさいふりかけ

