

いただきます

調理室

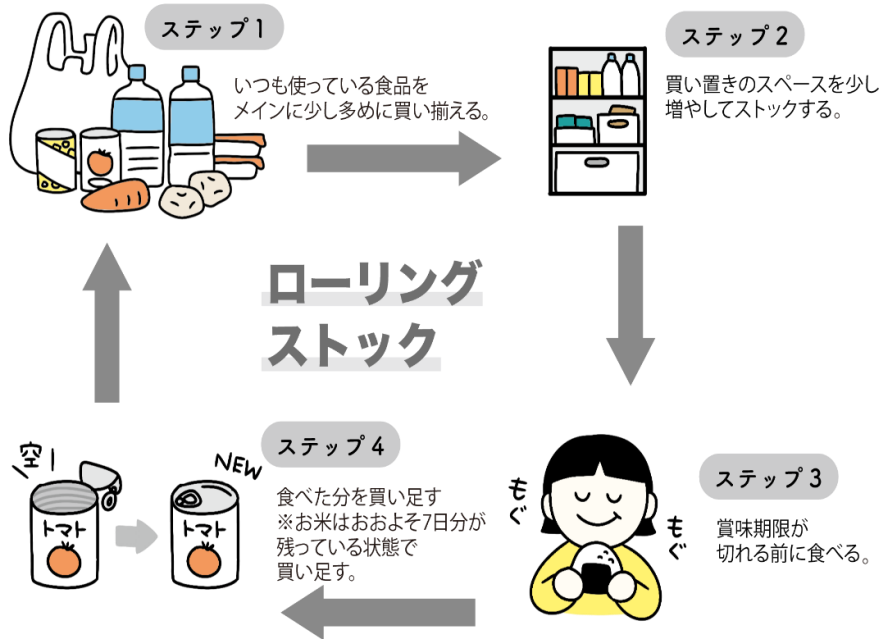
「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★健康的な食生活につながるストック食品

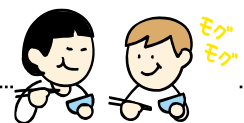
健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすく、料理をしやすく、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかつたり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、作ることができません。「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べる物をバランスよく選んでそろえることが大切です。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米  乾物の麺  パックご飯  即席めん 
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)  凍り豆腐  スkimミルク  充填豆腐 
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜  切り干しだいこん  コーン缶  ドライフルーツ  フルーツ缶  野菜ジュース・果物のジュース  わかめ・のり・ひじき  粉チーズ  ふりかけ・ごま・干しえび 
その他	菓子  だし(パック・顆粒)  調味料(めんつゆ等) 
必需品	水

★乾物のおいしい食べ方



<高野豆腐のきな粉かけ>

材料

高野豆腐(薄切り)…20g
 豆乳(牛乳)…120cc
 砂糖…小さじ4
 バニラエッセンス…少々
 きな粉…適量

作り方

- ①電子レンジ対応の深めの容器に豆乳、バニラエッセンス、砂糖を入れ混ぜる。
- ②①に高野豆腐を加えて混ぜ、5分程度置く。
- ③電子レンジ500wで3分30秒加熱。
- ④冷めたらきな粉をかける。

*高野豆腐は、戻し不要の薄切りタイプを使用。

(小笠原 真紀子)