

いざっ！と言う時のために、**常温保存可能な食材を準備**しておきましょう。

**\*缶詰・・・サバの水煮缶、ツナ缶、大豆缶、コーン缶、あさりの水煮缶**など**素材の缶詰**。

**\*乾物・・・高野豆腐**（タンパク質）、切り干し大根（カリウム、食物繊維が豊富）、ふき（タンパク質）、**スキムミルク**（災害時に不足しがちなビタミンB1の補給、牛乳の代わりに）  
災害時にはタンパク質の摂取もとても重要です。

**\*野菜ジュース・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維をとることが出来る！**

## **主食でたんぱく質やビタミンやミネラルも摂れたらいいレシピ**

**<リコピン・ライス>**（炭水化物＋たんぱく質＋ビタミン）

（1人分 311kcal たんぱく質 11.8g ビタミンA 14μg）    白米 0.5合 267kcal たんぱく質 4.6g）

材 料	2人分
米	1 合
ツナ缶（小）	1 缶（70g）
コーン缶（ホール）	30g
トマトジュース	1 缶（160g）
塩	1g

1. 米は磨いで 30 分水に浸けたらトマトジュースの分量の水を捨て、トマトジュースとツナ、コーン、塩を加えて炊飯する。

**\*トマトジュース 160g には完熟トマト 2.5 個分が使われている。**

リコピンは抗酸化作用がある。



**<あさり入りミルクスパゲティ>**（炭水化物＋たんぱく質＋ビタミン＋カルシウム＋鉄）

（牛乳・又はスキムミルクを溶かした水で煮るだけ！ゆでたり炒めたりしないので時間もカロリーもグ〜んと節約）

（1人分 498kcal, たんぱく質 24.1g カルシウム 350mg 鉄 3.8mg）

材 料	2人分
<b>早やゆで3分</b>	
スパゲティミニ(1.6mm)	150g
あさり水煮缶(130g 入り)	1/2 缶
牛乳	500cc
又は	
水	500cc
スキムミルク	50g
しめじ	1/2 袋
ニンニク	ひとかけ
赤唐辛子	1/4 本
塩	小 1/3
粉チーズ	大 1（6g）
ブラックペッパー	少々

1. しめじは根を切り落とし小房に分ける。ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
2. 鍋に水とスキムミルク・あさりの水煮缶（汁も）・塩・しめじ・にんにくのみじん切り・赤唐辛子を入れ中火で煮立たせる。
3. 1. にスパゲティを入れて、アルミホイルでふたをして、時々底から混ぜながらスパゲティが軟らかくなるまで6～7分中火から弱火で煮る。
4. 3. を器に盛りつけブラックペッパーと粉チーズをかける。



**\*スパゲティはうどんに比べて2倍のタンパク質がある。**