



# まめなかねっしん

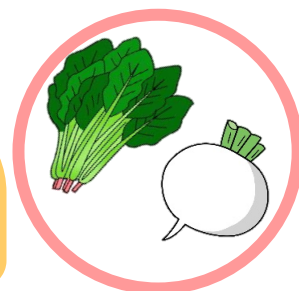
発  
編

R6.1.1  
行：郡上市  
集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

## かぶ・ほうれん草

です！



### 災害時の食の備えを見直そう！

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」と聞いたとき、どのようなイメージを持ちますか？  
備蓄食品を、「災害時に食べる一時しのぎで、あまりおいしくない」と考えていませんか？  
災害時に、日常生活とはかけ離れた食事をするのは、苦痛で疲労もたまってしまいます。  
少しでも安心して過ごすために、食べ慣れた食品の活用もおすすです。



#### あなたの家には何がある？災害時でも食べやすいメニューを考えてみよう！

非常食は、長期保存が可能で、すぐに食べることができます。そこに、日常食品を組み合わせることで、食べ慣れたいつもの味に近づけることができます。

特に、乳幼児や高齢者など食に配慮の必要な方は、好みの味の缶詰やレトルト食品を多めにストックしておく  
と安心です。非常食と日常食品を組み合わせ使いましょう。

○停電のとき食品消費の優先順



品温と時間を  
確認しよう！

①冷蔵品  
(冷蔵庫内)

②冷凍品  
(解凍状態)

③常温  
保存食品

ミナモは  
こんな感じで  
考えたよ！



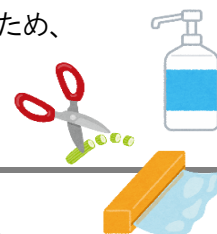
【メニュー例】

1食目	2食目	3食目以降
パン チーズ バナナ 野菜ジュース	冷凍うどん・カットわかめ・ちくわ (カセットコンロを使う) フルーツ缶	カレーライス (アルファ化米・レトルトカレー) コーン缶

#### 災害時も衛生面に気をつけよう！

災害時は流水で手や食品を洗ったり、しっかり食品に火を通すことが難しく、保冷もできなくなるため、  
食中毒に注意が必要です。

口に入れる物にできるだけ素手で触れないこと、開封した物は早めに使い切ることが大切です。  
食品以外の物も備えておきましょう。



##### 衛生面で備蓄しておく良い物

- ・食品用ポリ袋
- ・ラップ
- ・キッチンペーパー
- ・キッチンばさみ
- ・アルミホイル
- ・クッキングシート
- ・除菌スプレー(除菌ペーパー)

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ

## たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



### ◎主菜：牛肉とかぶの香り炒め(2人分)

A	牛切り落とし肉	160g
	酒	大さじ1
	塩	※ ひとつまみ(0.7g)
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1
B	かぶ(葉付き)*	200g
	エリンギ	80g
	ごま油	小さじ1
	にんにく	1かけ
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ※	小さじ2

※減塩タイプ食塩・減塩しょうゆでもお作りいただけます。

\*かぶの葉がない場合は小松菜等で代用できます。

(ひとり当たり)

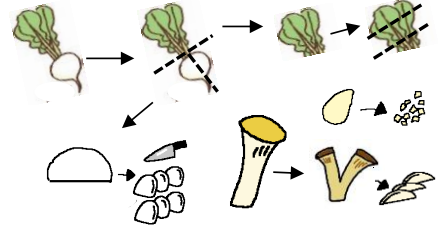
エネルギー	280kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	17.3g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	100g

減塩タイプ食塩・減塩しょうゆを使用した場合、食塩相当量 0.7g となります。

① ポリ袋に食べやすい大きさに切った牛肉、Aを入れてもみ込む。



② かぶは葉を切り分ける。かぶは皮をむいて縦半分になり、切り口を下にして6等分の放射状に切り分ける(くし形切り)。かぶの葉は3cm長さに切る。エリンギは縦半分になり、斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。



③ フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったら牛肉を加えて、肉の色が変わるまで中火で炒める。



④ ③にかぶ、エリンギを加えて、かぶに火が通るまで4~5分間炒め、かぶの葉を加えてサッと炒める。Bを加えて炒め合わせる。



### ◎副菜：ほうれん草のカレーマヨあえ(2人分)

C	ほうれん草	1束(200g)
	マヨネーズ	大さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	牛乳	小さじ1
	粗びきこしょう	少々
	しょうゆ※	小さじ1/4

※減塩しょうゆでもお作りいただけます。

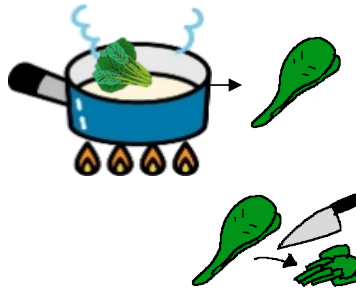
(ひとり当たり)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	5.1g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.3g
野菜の量	95g

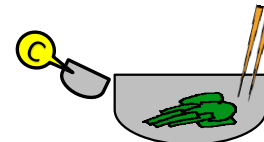
減塩しょうゆを使用した場合、

食塩相当量 0.2g となります。

① ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。



② Cの調味料を混ぜ合わせ、①に加えてよくあえる。



ひと味違うあえ物に!

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

#### ぎふ野菜ファーストのInstagram



料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



### 鏡もち

鏡もちをお供えする風習は、室町時代から始まったと言われています。

鏡もちには新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物で、2段の丸もちには太陽と月を表し、

「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。もちの上ののせる橙(だいたい)は家が代々栄えるように。

両側に配する裏白(うらじろ)は、古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる、生命力と長寿の象徴。

ゆずり葉は、世代がゆずられ、続いていくようにと、飾りのすべてに意味があります。





