

まいたけとサバの炊き込みご飯

材料(4人前)

- 米・・・2合
- まいたけ・・・100g
- サバの水煮缶・・・120g
- 水・・・適量
- (A) 白だし(10倍濃縮)
・・・大さじ2
- (A) みりん・・・大さじ2
- (A) しょうゆ・・・大さじ1
- 白いりごま・・・小さじ2
- 大葉・・・適量

作り方

準備：米は洗ってざるに上げ、水気を切っておく。サバの水煮缶は汁気を切っておく。まいたけは石づきを切り落とし手でほぐしておく。

1. 炊飯釜に米、(A)を入れて、水を2合の目盛りまで注ぎ混ぜる。
2. 1にサバとまいたけをいれて軽く混ぜ、通常炊飯する。
3. 炊き上がったら、サバの水煮缶をほぐすように混ぜ、お茶碗によそい、刻んだ大葉とごまをのせて出来上がり。

エネルギー：344 Kcal 塩分：1.7g (1人前)

「ローリングストック法」 ってご存知ですか？

普段食べているものを少し多めに買い、賞味期限の近いものから食べて、食べた分をまた買い足していくという備蓄方法です。備蓄食料の期限切れを防ぐことができます。



「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」を意識して
バランスよく備蓄しましょう

- **主食**：パックご飯や乾麺・カップ麺など
- **主菜**：そのまま食べられるレトルト食品や肉・魚の缶詰など
- **副菜**：日持ちする野菜やイモ類、乾物、即席スープ、野菜ジュースなど
- **嗜好品**：お気に入りのお菓子や甘いものなど

※熱源(カセットコンロ・ガスボンベ)。調理器具も備えておきましょう。

