パパッと作れる！野菜が足りない食卓に！

あと一品の常備菜レシピ集

毎日のおかず・お弁当
作りが簡単にできる！

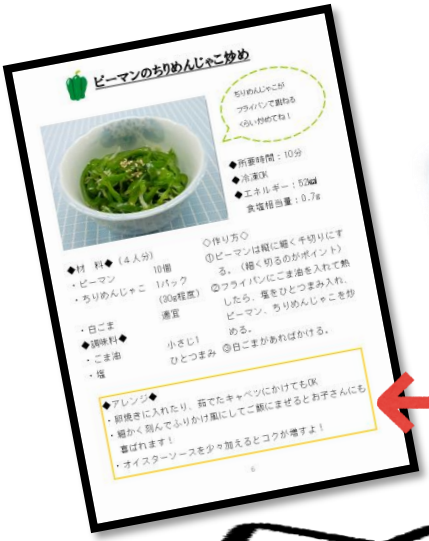
家族みんなで健康的な
食事が食べられる！

身近な食材や調味料を使い、短時間で手軽に調理し、

冷蔵庫で2～3日、冷凍できるものは１か月作り置きのできる常備菜

を活用し、野菜の入った食事をたくさん食べていただきたい！

との思いから、青葉区で活躍される市民とともに作成しました！



ピーマンのちりめんじゃこ炒め

ちりめんじゃこがフライパンで踊るくらい炒めてね！

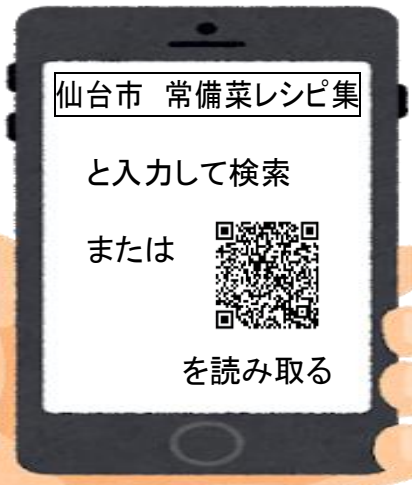
◆所要時間：10分
◆冷凍OK
◆エネルギー：52kcal
食塩相当量：0.7g

◆材　料◆（4人分）
・ピーマン　10個
・ちりめんじゃこ　1パック（30g程度）
・白ごま　適宜
◆調味料◆
・ごま油　小さじ1
・塩　ひとつまみ

◇作り方◇
①ピーマンは縦に細く千切りにする。（細く切るのがポイント）
②フライパンにごま油を入れて熱したら、塩をひとつまみ入れ、ピーマン、ちりめんじゃこを炒める。
③白ごまがあればかける。

◆アレンジ◆
・細切に入れたり、茹でたキャベツにかけてもOK
・細かく刻んでふりかけ風にしてご飯にまぜると子どもさんにも喜ばれます！
・オイスターソースを少々加えるとコクが増すよ！

アレンジも記載しました！
小さいお子さんが食べやすい
工夫や、飽きずに長く活用
できるように。



常備菜は災害時の備えにもなります

裏面に、レシピとコラムの一部を紹介していますのでご覧ください

★災害が発生した際にも、**冷蔵庫や冷凍庫に常備菜があると、いつもと同じ食事を食べられます**
★食材は**ローリングストック法で無駄なく備蓄しましょう！**ローリングストック法（循環備蓄）は、**買い置きした食材を普段の生活の中で消費し、買い足して備蓄**する方法です

常温で保存が可能な食材（トマトの水煮缶、水煮大豆、ひじき、切干大根、油麩（あぶらふ））を使った常備菜のレシピも掲載しています。災害が発生した際、乾物を味の濃いレトルトに混ぜて食べることで、栄養バランスの良い食事ができます

佐藤美嶺防災士の資料を基に作成

作成・発行：青葉区家庭健康課・片平市民センター（令和２年10月）