ちょこっと紹介♪カンタン常備菜レシピ

ピーマンのちりめんじゃこ炒め　冷凍 OK

◆所要時間：10 分
◆一人分のエネルギー：52 ㎉／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◆
・卵焼きに入れたり、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お子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します♪

王道を手軽に！ひじきの煮物　冷凍 OK

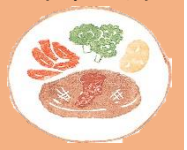
◆所要時間：15 分
◆一人分のエネルギー：59 ㎉／食塩相当量：1.4g

＜材料＞（４人分）
・油揚げ 1 枚(30g)　・にんじん 1/3 本
・ひじき 1 缶（約 100g）

＜調味料＞
・だし汁 200ml(1 カップ)　・酒大さじ 1
・砂糖 大さじ 2　・しょうゆ 大さじ 2

◇作り方◇
①油揚げは油抜きして細切りに、にんじんは短冊切りにする。
②鍋に調味料全てを入れて煮たて、ひじき、油揚げ、にんじんを入れ、蓋をして中火で煮る。
③5 分たったら蓋を取り、水分を飛ばすように煮詰める。

◆アレンジ◆
・お好きな野菜と一緒にサラダにするとヘルシーなおかずに
・ハンバーグや炊き込みご飯の具、卵で包んでオムレツにアレンジ！



・大豆の水煮缶を入れるとボリューム UP

いざというときに役立つ！災害時のヒント

◇ちょっとの工夫で常備菜レシピが災害時にも役立つ！

工夫① 停電したら、冷凍庫の中身を冷蔵庫に移す
冷凍庫で凍っていたものが保冷剤になります。冷凍庫に空きがある方は、ペットボトルの水を凍らせておくと便利！

工夫② 直接触らないようにする
調理用の手袋をする、ポリ袋の中で混ぜる、お皿にラップを敷くなどの工夫で食中毒を予防！

工夫③ 水は捨てずに調理する
米はとがずにしっかり吸水させ、乾物は戻さずそのまま煮る。野菜は茹でずに蒸す。パスタなどの茹で汁はスープに利用！

常備菜を衛生的に作るポイント「食中毒予防の３原則」

食中毒原因菌を…

① 付けない
・手は石けんできれいに洗いましょう。
・野菜はしっかり洗う。
・生の肉や魚の汁を他の食品につけないように、購入した肉や魚はビニール袋などに入れる。

② 増やさない
・購入後、要冷蔵の食品はすぐに冷蔵庫にしまう。
※冷蔵庫は詰め込みすぎない（目安は7割）
・完成した常備菜は、冷蔵庫や冷凍庫で保存し、早めに食べきる。
・温かい料理を冷蔵庫や冷凍庫に入れる時は、小分けにして粗熱を取るなどし、早く温度を下げる。
・冷凍品は冷蔵庫または電子レンジで解凍する。

③ やっつける
・食品は中心部まで十分に加熱する。（75℃で1分以上）
（再加熱する時も、時々かき混ぜるなどして十分に加熱しましょう）
・生の肉や魚に触れた調理器具はよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌消毒する。