

● ローリングストックついでに簡単！栄養満点丼定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：650kcal
たんぱく質：27.8g
脂 質：19.9g
炭水化物：87.0g
塩 分：2.8g

1人分の野菜

159g



主 食

主 菜

副 菜

いわしの蒲焼トマト丼 



いわしの蒲焼トマト丼
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

作るときに減塩③

1人分の塩分 **1.2g**

材料 (2人分)		下準備
ごはん	300g	
たまねぎ	1/4個 (50g)	みじん切り
トマト	1個 (150g)	ざく切り
いわし蒲焼缶	1缶	
卵	2個	溶いておく
オリーブオイル	小さじ1	
にんにく	少々	みじん切り
塩	少々	
こしょう	少々	
青じそ	2枚 (2g)	せん切り

● 作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で香りを出す。
- ② たまねぎ、トマトを加えてさらに炒める。いわし蒲焼缶を少し崩しながら煮汁ごと炒める。塩こしょうで味を調える。
- ③ 溶いた卵を回しいれて半熟状態で火を止め、蓋をして少し蒸らす。
- ④ ごはんの上に③をのせて、青じそをトッピングする。

※トマトの代わりにカットトマト缶にしても良いです。
※しその代わりにネギにするのもおすすめです。

副 菜

炒り豆腐



材料 (2人分)		下準備
にんじん	1/4本(50g)	せん切り
木綿豆腐	1/2丁(150g)	キッチンペーパーにくるんで水をきる
ごま油	少々	
ほしひじき	3g	水で戻す
しょうゆ	大さじ1/2	A
みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
だしの素	小さじ1/4	
冷凍枝豆	5さや(10粒)	解凍し、さやから実をだす

● 作り方

- ① にんじんは、耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② フライパンにごま油を引き、木綿豆腐に焼き目をつける。



- ③ 木綿豆腐を崩しながら炒め、にんじんと水で戻したほしひじきを入れる。
- ④ 調味料Aを回しいれ、最後に枝豆を加える。
※冷凍のむき枝豆を使うと便利です。

副 菜

簡単スープ



ステップ3

朝にすぐ作れる！

材料 (2人分)		下準備
たまねぎ	1/4個(50g)	薄切り
オクラ	1本	小口切り
中華スープ	小さじ1	
水	1.5カップ	
ごま油	少々	

● 作り方

- ① 耐熱容器にたまねぎ、オクラ、中華スープ、水を入れる。
- ② 電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ごま油をかける。

※電子レンジ対応の器であれば、汁椀でもマグカップでも作ることができます。
※冷凍のカットオクラを使うと便利です。

★ローリングストックをしよう！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

缶詰や乾物は常温保存できるので備蓄にぴったりです。今回のいわしの蒲焼トマト丼にはいわしの蒲焼缶を使っています。レシピには生のトマトを使用していますが、ホールトマト缶(カット)を使ってもおいしくできます。災害を想定している場合には1週間分程度を目安に備蓄してみてくださいね。

〈ローリングストックする商品選びのポイント〉

- ・ 常温保存できるもの
- ・ 賞味期限が3か月以上あるもの

詳しくはこちらのページをご覧ください。

(令和6年9月1日号区報なか)

