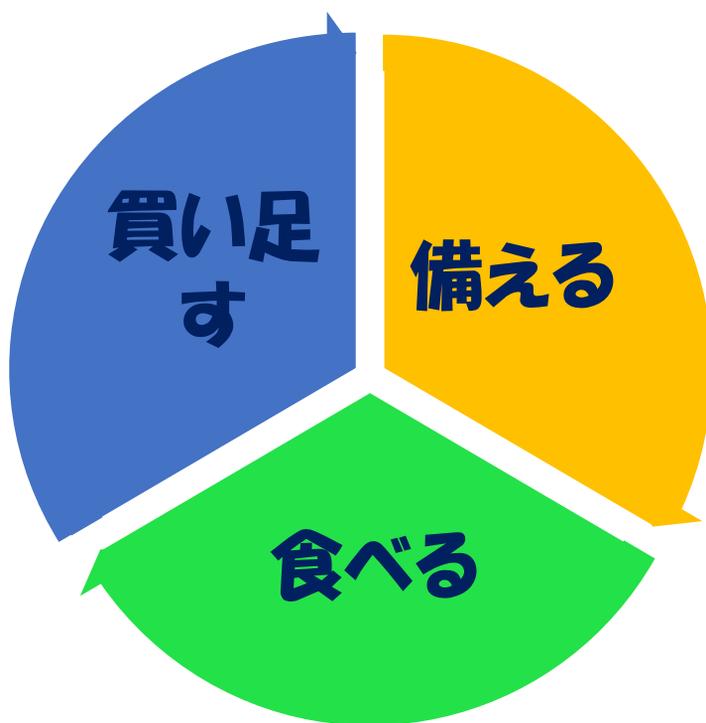


ローリングストック法って、何？

普段食べ慣れている保存可能な

食品を多めに買っておき、食べたなら

その分を買い足していく方法です！



缶詰のメリット

常温で保存可
壊れにくい
水に強い
そのまま食べられる
値段が手頃
たんぱく質がとれる

乾物のメリット

常温で保存可
軽い
水で手軽に戻せる
炭水化物・たんぱく
質・食物繊維・ビタミ
ン・ミネラルが豊富

バランス良く備蓄しよう！

甲子園大学 管理栄養士 野間智子

- ・日持ちする野菜
- ・ひじき
- ・切り干し大根
- ・カットわかめ
- ・のり
- ・干しいたけ
- ・野菜ジュース

- ・肉・魚・大豆の缶詰
- ・レトルト食品
- ・高野豆腐・きな粉
- ・魚肉ソーセージ

- ・フルーツ缶
- ・ドライフルーツ

- ・レトルトご飯
- ・ホットケーキミックス
- ・カップ麺
- ・シリアル類
- ・乾麺

- ・スキムミルク
- ・ロングライフ牛乳

- ・あめ・チョコレート・羊羹・スナック菓子など



<じゃがりこで作るポテトサラダ>

<材料>

- じゃがりこ(サラダ味)・1個
- ツナ缶(水煮)・・・小1/2缶 (汁ごと使う)
- コーン缶・・・小1/2缶 (汁ごと使う)
- ペットボトルの水・・・30~40ml
- マヨネーズ・・・大さじ2

<作り方>

- ①料理用ポリ袋にじゃがりこ、ツナ缶、コーン缶の汁とペットボトルの水を加え、じゃがりこをしぼらくふやかす。
- ②じゃがりこが少し柔らかくなれば良く混ぜ合わせる。
- ③ツナ、コーン缶とマヨネーズを加え、さらに混ぜれば出来上がり。

*好みの野菜を加えるとさらに美味しく出来上がります！