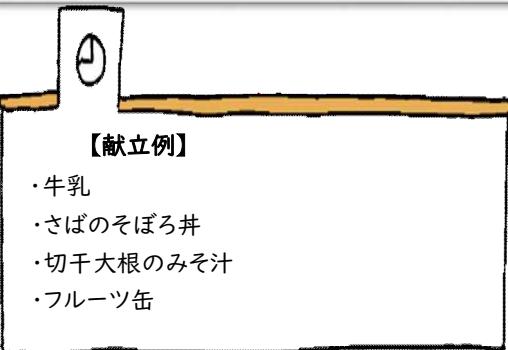


災害食献立

さばのそぼろ丼



☆ 材料(4人分)

- | | | |
|------------|----------|----------------------------------|
| ・ さば水煮缶 | 200 g | ① 干し椎茸は水に戻して3~4mmの粗みじんに切る。 |
| ・ 干し椎茸 | 大1 枚 | (戻し汁はとっておく) |
| ・ 玉ねぎ | 中3/4 個 | ② 玉ねぎ、にんじんも3~4mmの粗みじんに切る。 |
| ・ にんじん | 中1/2 本 | しょうがはみじん切りにする。 |
| ・ しょうが | 1/5かけ | ③ フライパンに油を熱し、しょうがを入れ炒める。香りがたったら |
| ・ 油 | 適量 | にんじん、玉ねぎ、干し椎茸を加え中火で炒める。 |
| ・ 酒 | 大さじ1 | 野菜がしんなりしてきたら、さば水煮缶を汁ごと入れ、炒めながら |
| A
・ 上白糖 | 大さじ1/2 | さばをほぐしていく。 |
| ・ 本みりん | 大さじ1 | ※ さば水煮缶の汁は、水分が多くなりすぎないように、量を調整して |
| ・ 濃口しょうゆ | 大さじ1と1/3 | 入れる。 |

④ ③にAの調味料、干し椎茸の戻し汁を加えて水気がなくなるまで
煮詰める。

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 104 kcal ◇ たんぱく質 11.1 g ◇ 食塩相当量 1.2 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー^ー
ぎょくろマン

東日本大震災は、2011年(平成23年)3月11日(金)に発生し、東北地方を中心に甚大な被害をもたらしました。京田辺市では、子どもたちに災害時の食事について考えるきっかけの一つとして、災害食献立を実施しました。非常食として常備できるさば水煮缶や野菜を使った「さばのそぼろ丼」、常温で長期保存ができる乾物の切干大根やわかめを使った「切干大根のみそ汁」、缶詰を使ったデザート「フルーツ缶」を提供しました。