

# 災害食献立



# さばのそぼろ丼



## 【献立例】

- ・牛乳
- ・さばのそぼろ丼
- ・切干大根のみそ汁
- ・フルーツ缶



## ☆ 材料(4人分)

- ・ さば水煮缶 200 g
- ・ 干し椎茸 大1 枚
- ・ 玉ねぎ 中3/4 個
- ・ にんじん 中1/2 本
- ・ しょうが 1/5かけ
- ・ 油 適量
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 上白糖 大さじ1/2
- ・ 本みりん 大さじ1
- ・ 濃口しょうゆ 大さじ1と1/3

## ☆ 作り方

- ① 干し椎茸は水に戻して3~4mmの粗みじんに切る。  
(戻し汁はとっておく)
- ② 玉ねぎ、にんじんも3~4mmの粗みじんに切る。  
しょうがはみじん切りにする。
- 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  
にんじん、玉ねぎ、干し椎茸を加え中火で炒める。  
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  
さばをほぐしていく。
- ※ 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  
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

## ☆ ギョクマンからのひとこと

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。



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくマン