

たんぱく質も摂れて栄養満点♪

さつまいものおぼろ煮



材料 4人分

- 豚ひき肉 100g
- 生姜 10g ⇒ みじん切り
- さつまいも 中1本(250g) ⇒ 1.5cm幅のいちよう切り
- 水 200cc

- ★麺つゆ(2倍濃縮) 小さじ2
- ★酒 小さじ2
- ★砂糖 小さじ1



作り方

- ① 野菜を切る(さつまいもは切って水にさらす)。
- ② 小鍋を中火にかけ、豚ひき肉・生姜を入れて炒める
- ③ さつまいもと水を加えて落とし蓋をし、鍋の蓋をしてさつまいもに火が通るまで弱火で煮る

♪落し蓋がなければ、アルミホイルを鍋の形にして数か所穴を開けて代用してください

【栄養価】

肉の旨味とさつまいもの甘みで減塩でも美味しく食べられます♪

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	138	5.1	4.6	0.6	27	1.9	0.6

【非常食、常備していますか？】

災害時には水道・電気・ガスの不通のほか、物流も滞ります。食料について、平時からどのような備えが必要でしょうか？



食料：家族人数分×最低3日間分(できれば1週間分)を準備
⇒主に肉・魚・果物の缶詰、ドライフルーツやナッツ

水：1人あたり1日3L程度

ガス：カセットコンロとガス缶6本程度

