

切り干し大根とわかめのツナ和え

エネルギー 88kcal
塩分 0.7g
調理時間 15分

▼材料（4人分）

切り干し大根 …………… 25g
もやし …………… 1袋（200g）
乾燥わかめ …………… 2g
ツナ水煮缶 …………… 70g（小1缶）
ホールコーン …………… 55g（1パック）
● 淡口醤油 …………… 小さじ2
● 砂糖 …………… 小さじ2
● 酢 …………… 大さじ1
● すりごま …………… 大さじ1
● ごま油 …………… 大さじ1



作り方

- ① 切り干し大根は手で2cm程度にちぎり、乾燥わかめは手で細かく碎いておく。
- ② もやしはさっと茹でて、汁気をしぼる。
- ③ ポリ袋に切り干し大根と水（分量外）を入れ、振り洗いし、水気をしぼる。
- ④ ③のポリ袋に、乾燥わかめ、ツナ水煮缶（汁ごと）、ホールコーン、もやし、●の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 10分程度なじませる。

小学生の子どもと一緒に作ってみました！

食育推進連絡会議公募委員 野村 梢恵 さん

切り干し大根を手でちぎり、ポリ袋に入れて食材を混ぜ合わせるレシピはとても楽しかったようです。包丁を使うことや難しい工程がないので安心して一緒に料理を楽しめました。出来上がるとさっぱりと美味しい和え物で、我が家の定番料理になりそうです。

和え物にすると食感が楽しい切り干し大根ですが、干すことで水分が抜けうま味と栄養が凝縮し、特にカルシウム・鉄分・ビタミンB群・食物繊維が豊富に含まれています。

乾物は常温で長期保存でき、包丁なしの調理、ゴミや洗い物を減らせるので、もしもの時に役立ちます。価格も安定しており、野菜や海藻など不足しがちな食材も多くローリングストックにおすすめです。



たつの食で未来につなぐ

一人ひとりがいつもの生活で、もしもに備える
はじめよう！ローリングストック



食べ慣れたものを
少し多めに
備える



食べたら
買い足す



ふだんの食事で
食べる

たつの市食育スローガン
おいしい・元気
たつの



たつの市イメージキャラクター
赤とんぼくん あかねちゃん

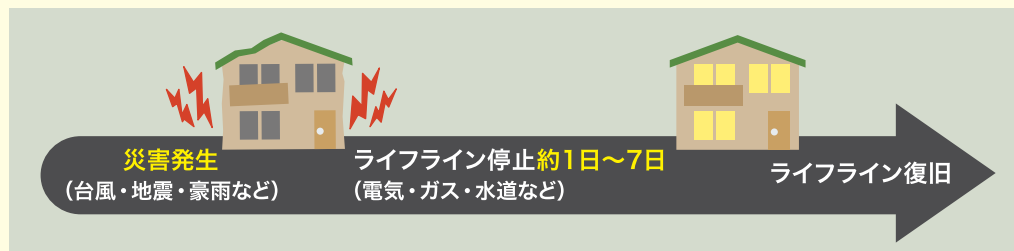
たつの市の特産物を使ったローリングストック活用レシピ、
簡単・健康レシピはこちらで検索！

たつの市 クックパッド 検索

たつの市・たつの市食育推進連絡会議



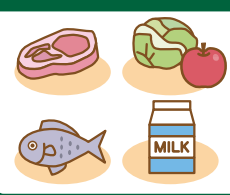
もしも 災害が発生したら…



物流機能の低下



手に入りにくい食品



不足する栄養素

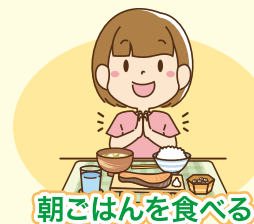
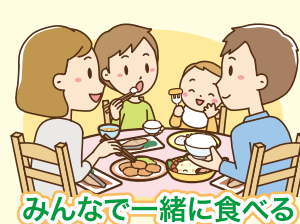
- ・たんぱく質
- ・ビタミン
- ・ミネラル
- ・食物繊維 など

心身の不調

- ・免疫の低下
- ・体力の低下
- ・便秘
- ・口内炎

いつもの生活

普段から栄養バランスのよい食事を意識し、健康な体と心をつくっておくことは、もしもの時の健康にもつながります。



いつもの食事から はじめよう！ ローリングストック

ローリングストックは、普段食べ慣れたものを多めに買って備え、食べたらその分買い足す方法です。災害時だけでなく、体調不良や忙しく買い物に行けない時にも役立ちます。



備蓄の目安
＝家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう。

水は1日3L必要！
(一人当たり)

【家族構成や健康状態に応じた備えも必要です】

- 乳幼児
- 高齢者（噛む・飲み込むが難しい方）
- 慢性疾患のある方
- 食物アレルギーの方

特別な食品は、災害時手に入りにくくなります。

2週間分を目安に備蓄しておきましょう。



主食 炭水化物

脳やからだの
エネルギー源になる

- アルファ化米
- バックごはん
- もち
- 乾パン
- 乾麺（★そうめん、パスタなど）



主菜 たんぱく質

体温を上げ、
からだを作るもとになる

- 乾物（高野豆腐、かつお節、桜エビなど）
- 缶詰（ツナ缶、鯖缶、焼き鳥缶など）
- ★大豆（ドライパック、炒り大豆など）



副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維

からだの調子をととのえる

- 乾物（★切り干し大根、ひじき、わかめなど）
- 野菜の缶詰（トマト缶、コーン缶など）
- 日持ち野菜（★にんじん、じゃがいもなど）
- 果物缶

