

備蓄食材を使ってみよう
～非常食の活用術～



<献立>

- ・さばコロッケ風ハンバーガー
- ・春キャベツのサラダ
- ・フルーツもち

<1人分>

熱量
622Kcal

蛋白質
9.9g

塩分
1.7g

【さばコロッケ風ハンバーガー】 (材料:1人分)

越後の バーガーパン 80 g	① さば缶は水気を切り、大きい骨は取り除く。一口大にほぐす。
さば水煮缶詰 35 g	② ジャガイモは皮をむき、一口大に切りゆでる。柔らかくなったら、つぶす。
ジャガイモ 25 g	③ ①と②を混ぜ、カレー粉を加えて混ぜ、小判型に丸める。 片栗粉をまぶして油で揚げる。
カレー粉 0.1 g	④ 玉ネギは薄くスライスし、水にさらす。
片栗粉 5 g	⑤ バーガーパンを半分に切り、温める。 サラダ菜、コロッケの順に重ね、ソースをかけて玉ネギをはさむ。
油(吸油量) 4 g	
サラダ菜(1枚) 3 g	
玉ネギ 20 g	
中濃ソース 15 g	

【春キャベツのサラダ】 (材料:1人分)

キャベツ 40 g	① キャベツは千切り、キュウリは薄く輪切り、パプリカは薄切りにする。
キュウリ 10 g	② グンブンパスタはたっぷりの湯でゆでる。ゆであがったら水で洗い、 ぬめりを取る。3cm長さに切る。
赤パプリカ 10 g	③ マヨネーズ、穀物酢、砂糖を混ぜ合わせる。
黄パプリカ 10 g	④ ①、②、③を混ぜ、器に盛る。
グンブンパスタ 5 g	
マヨネーズ 13 g	
穀物酢 1 g	
砂糖 1 g	

【フルーツもち】 (材料:1人分)

イチゴ 20 g	① イチゴ、キウイフルーツは一口大に切る。
キウイフルーツ 20 g	② 速水もちの水につけてもどし、半分に切る。
げんた速水もち 16 g	③ 鍋に水と砂糖を入れ、煮溶かし冷ます。冷めたらレモン果汁を加える。
砂糖 5 g	④ 器に①、②を盛りつけ、③のシロップをかける。
水 40 g	
レモン果汁 1 g	



ハンバーガー、サラダの1人分の材料です



速水もちは、水で簡単にもどります

くさばコロッケの作り方>



①さばとじゃがいも、カレー粉を混ぜ合わせます

②成形して片栗粉をまぶします

③油で揚げます

パンにはさめて、ソースをかけて
出来上がり♪



栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★さばコロッケ風ハンバーガー						
越後のバーガーパン	80	235	0.4	0.4	16	21
くさば水煮缶詰	35	67	7.3	0.3	91	67
ジャガイモ	25	19	0.4	0.0	103	10
カレー粉	0.1	0	0.0	0.0	2	0
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
油(吸油量)	4	36	0.0	0.0	0	0
サラダ菜	3	0	0.1	0.0	12	1
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
中濃ソース	15	20	0.1	0.8	32	3
小計		401	8.5	1.5	288	111
★春キャベツのサラダ						
キャベツ	40	9	0.5	0.0	80	11
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2
黄パプリカ	10	3	0.1	0.0	20	2
ゲンブンパスタ	5	17	0.0	0.0	1	2
マヨネーズ	13	91	0.2	0.2	2	4
穀物酢	1	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
小計		128	1.0	0.2	144	25

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★フルーツもち						
イチゴ	20	7	0.2	0.0	34	6
キウイフルーツ	20.0	11	0.2	0.0	58	6
げんた速水もち	16	56	0.0	0.0	0	1
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
水	40	0	0.0	0.0	0	0
レモン果汁	1	0	0.0	0.0	1	0
小計		93	0.4	0.0	93	13
合計		622	9.9	1.7	525	149



＜越後のバーガーパンの温め方＞
レンジで温めたり、オーブントースターで焼いてもいいです。
蒸し器で温めると、しっとり＆ふわふわに仕上がります！

★栄養士からのコメント★

東日本大震災から1年。震災後、非常食は備えていますか？
震災時は食事が少なくなることが予想されますが、そのような状況でもエネルギーを確保することが重要です。
今回は、家庭に常備してある缶詰を使用してみました。サバ缶は味噌煮より塩分の少ない水煮を使用し、
カレー粉をプラスすることでサバの臭み消し・風味をアップ！中身は加熱済みなので、揚げる→焼くといった調理法でもOKです。ゲンブンパスタや速水もちは長期保存ができ、手軽にエネルギーの取れる食品です。
いざという時に慌てないよう、日頃からの備えをしておきましょう。