



ストック食材を使ったレシピ

ストック食材に日持ちしやすい野菜を加えて。寒い日にピッタリな一品です。

焼き鳥うどん



材料/2人分

- うどん(乾) ……160g
- 焼き鳥(缶詰) ……2缶
- 乾しシイタケ ……2枚
- キャベツ ……40g
- にんじん ……20g
- 青ネギ ……1本

- 出汁
- 顆粒だし ……4g
 - 濃口しょうゆ ……大さじ1
 - 水 ……800ml
- 1人分:熱量 393kcal
塩分 4.2g
たんぱく質 18.7g

作り方

- 1 干しシイタケは水で戻し、1cm幅に切る。キャベツは一口大、ニンジン3mm厚さの半月切りにする。
- 2 鍋に出汁の材料を合わせ、1を煮る。
- 3 うどんはゆでて器に盛りつけ、2の出汁をかける。野菜と温めた焼き鳥*をのせ、小口切りした青ネギを散らす。

*焼き鳥は耐熱容器に移し替え、電子レンジなどで温めておく。



ローリングストック法は食品ロスの少ない備蓄方法です。広報誌と同じく乾麺を使った日常で備えつつ、美味しく使い切るレシピを紹介。ストック食材は賞味(消費)期限に気を付けながら無駄なく使い切りましょう。

混ぜるだけ



缶詰いっぱいサラダ

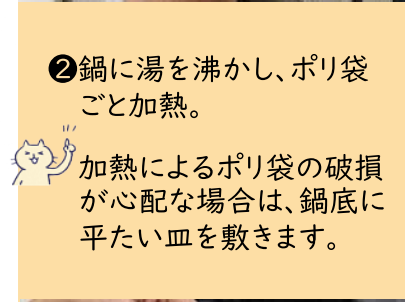
広報誌掲載

焼き鳥缶を使ったカレーうどん

写真で見る『パッキングクッキング』



1 耐熱用のポリ袋に具材を全て入れます。空気を抜いて袋の上部はしっかり結びます。



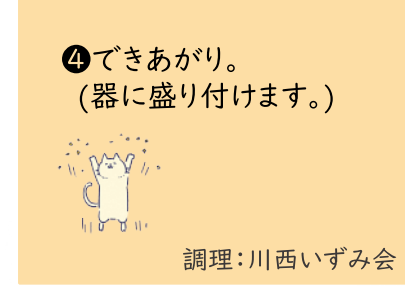
2 鍋に湯を沸かし、ポリ袋ごと加熱。



加熱によるポリ袋の破損が心配な場合は、鍋底に平たい皿を敷きます。



3 途中麺をほぐします。火傷しないように Tongue などでほぐします。(袋を開けて直接箸などでほぐしてもよし。)



4 できあがり。(器に盛り付けます。)



調理：川西いずみ会



番外編 おとも子どもも食と育つ