



春から初夏にかけて獲れるかつおは、「上りかつお」と呼ばれます。脂が少なく、身が引き締まっているのが特徴です。かつおには、鉄やビタミンB群、特にナイアシンが豊富に含まれており、貧血予防や疲労時の体力回復に役立ちます。旬のかつおで、初夏を元気に過ごしましょう。

材 料 (2人分)

かつお(刺身)	180g	薄力粉	大さじ1
塩・コショウ	少々	サラダ油	大さじ1
かいわれ大根	20g	みりん	大さじ1
ニンニク	5g	A 酒	大さじ1
ショウガ	少々	醤油	大さじ1
タマネギ	20g	ミニトマト	30g

今月の食改さん



1人分の栄養量

エネルギー	213kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	6.3g
カルシウム	54mg
食物繊維	0.8g
鉄	2.1mg
ナイアシン	17.7mg
食塩相当量	1.6g

作 り 方

- ①かいわれ大根は根元を切り落とす。ニンニクとタマネギは薄切りにし、タマネギは水につける。
- ②かつおは2cm幅に切って塩コショウをふり、両面に薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火で熱し、色づいたらフライパンから取り出す。
- ④③に②を入れて、中火で熱し、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ⑤同じフライパンにAを入れ、混ぜながら中火で軽く煮詰める。
- ⑥④の上にタマネギとかいわれ大根を盛り、③のニンニクを散らして⑤のソースをかけ、ミニトマトを添える。

つちうら防災ノート

☎防災危機管理課 (☎内線2292)

防災を日常に！～気軽にできる、いざというときへの備え～

◆日常での備蓄品のすすめ

普段食べているものを、消費しながら備蓄するローリングストックをおすすめします。

- 1 必要なものを少し多めに買って備蓄する
- 2 賞味期限が近づいてきたものを食べる
- 3 食べた分を買い足して補充する

少しの工夫で、常に一定量の食品を備蓄することができます。

◆食品以外の備蓄も忘れずに

ローリングストックができるのは食品だけではありません。乾電池、カセットボンベ、ラップ、絆創膏、ティッシュなども備えましょう。

常用薬やサプリメントも忘れないようにしましょう。



◆在宅避難訓練をしてみる

災害時を想定して電気やガスを使わない在宅避難訓練をしてみると、いざというときに何が必要で何が不足しているかが分かってきます。

可能な範囲で1年に1度ぜひ実施してみてください。



備蓄品におすすめの食品

- ・持ち歩いてそのまま食べられるもの
アメ、チョコレート、ナッツ など
- ・火や水を加えなくても食べられるもの
肉・魚加工品、缶詰 など
- ・お湯を注ぐ、温めるだけで食べられるもの
レトルト・フリーズドライ食品 など
- ・栄養バランスを整える食品
野菜ジュース、粉末野菜スープ など

