

# 心も体も温まるレシピ

日頃から備蓄している根菜類の野菜や、冷蔵庫にあった野菜を使ってほっこり

## ◆豚汁◆

～具たくさん豚汁で食物繊維もとれる～

《材料》 4人分

豚肉	60g(細切れ)	しいたけ	20g(1枚)
人参	40g(1/4本)	みそ	30g(塩分12% 大きじ2弱)
大根	80g(3～4cm)	青ねぎ	10g(1本)
こんにゃく	60g(1/4枚)	だし汁	600ml(3カップ)
里芋	80g(2個)	だしかつお	10g
ごぼう	40g(1/4本)	だし昆布	8g 使用



### 具のアレンジ

じゃが芋 きのこうす揚げ  
豆腐 長ネギ すいとん  
など

《作り方》

1. 野菜を洗い、人参と大根は3～4cm長さの細切り、こんにゃくは短冊切りにしてさっと茹で、ごぼうは斜め小口切りにし、里芋は8等分に切り、しいたけは細切り、青ねぎは小口切りにしておきます
2. 豚肉は1.5cm幅で包丁を入れておきます
3. 鍋に分量のだし汁を入れて火にかけます
4. 火の通りにくい順に野菜を入れ、煮えたら豚肉を散らしながら加えます
5. 具が柔らかくなったら火を止め、みそを溶き入れて椀に盛りつけ青ねぎを散らします

一人分の栄養価 エネルギー：104kcal たんぱく質：4.3g 脂質：5.8g カルシウム：34mg 食物繊維：2.5g 塩分：1.1g

## ◆手作りインスタントみそ汁◆ ～災害時にも役立つ、保存食・乾物を使って～

《材料例》

- 体をつくるもとになるもの : みそ、粉かつお、わかめ、とろろこんぶ  
 体の調子をととのえるもの : 切り干し大根、干しいたけ、コーン  
 エネルギーのもとになるもの : すりごま、おつゆふ、ぶぶあられ



《作り方》

- 紙コップに、みそ(小さじ1/2)と粉かつお(ひとつまみ)、具材を入れ、お湯を120cc注ぎ、かきまぜる。  
 (注)お湯を注ぐ時は、やけどしないように気をつけてね。少し時間をおくと、おいしくなるよ。

## 発行者:尼崎市健康増進すみれ会

事務局：尼崎市保健所 健康増進課 栄養・歯科指導担当  
 住所：〒660-0052 尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階  
 電話：06-4869-3053 FAX：06-4869-3057



食に関する情報をお届けしています。ご感想お待ちしております！  
<https://www.facebook.com/ama.shokuiku>

発行日：平成29年2月



このリーフレットは、健康ひょうご21県民運動の助成を受け、作成しております。

災害は  
待たばい!

# 「すみれ会の知恵袋」

健康増進すみれ会は、平成28年に結成35周年を迎えました。  
 自分の健康や命は自分で守り、地域みんなで支え合おうという思いで  
 このリーフレットを作成しました。皆さんの暮らしにあったものをプラスして  
 あなたの知恵袋を完成させてください。

## ～ お金をかけずに準備できる防災グッズ ～

### 100均ショップ編

- 懐中電灯
- (携帯)スリッパ
- 軍手・ゴム手袋
- チャック付きポリ袋
- ナイロン袋(大・中・小)
- 保温のためのアルミシート
- 除菌シート
- 体拭きシート
- タオル
- マスク
- カイロ
- 歯ブラシ
- 洗口液
- 携帯トイレ



### 無料グッズ編(活用アイデア)

#### □スーパーのレジ袋

- ・水などの運搬
- ・袋として活用(汚れたもの入れ)
- ・おむつカバー
- ・簡易三角巾(骨折などの時、手をつりあげる)
- ・雨除け(大きい袋)、長靴

#### □ペットボトル

- ・常備薬を入れておく
- ・簡易トイレ、浮き輪になる
- ・保温タイプのもものは、カイロになる

#### □新聞紙

- ・床等の敷物、防寒服(服の下に)
- ・簡易トイレ
- ・骨折時の添え木
- ・折りたたんでスリッパ

### 自分に必要なグッズ

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

みんなそれぞれ  
必要な物が違うよね

