

# キッチンGAMA



☆備蓄食品を活用レシピ☆

## まぐろ味付缶で肉じゃが

備蓄食品  
を活用



【材料】3~4人分

じゃがいも	中2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
まぐろ味付缶詰	小1缶(約70g)



### 【作り方】〈普段の作り方〉

- ①野菜は小さめに切って、切ったじゃがいもはしばらく水にさらす。
- ②鍋に①と水 150mlを加え、沸騰したら、まぐろ味付缶を入れて再沸騰してから落し蓋をして15分くらい煮込んで水分が少なくなったら出来上がり。

### 〈災害時用〉用意するもの: ポリ袋、鍋、平らな皿

- ①野菜は小さめに切り、ポリ袋に入れてまぐろ缶を加え、中の空気を抜き、口を縛る。(中の食材を均一に広げておくと火の通りがよい。)
- ②鍋にたっぷりの水をはり、平らな皿を底に敷いて、①のをせて中火にかけ、沸騰後やや弱火にして約30分ゆでる。

### 【管理栄養士の一言】

お肉がないときにも手軽に作れて、味付缶を使っているので調味料いらずで作れます。

【1人分の栄養価】 1/3量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
107kcal	6.1g	20mg	1.3mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)  
健康化政策全庁的推進プロジェクト  
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

TEL 0533-67-1151

