

野菜ジュースで栄養満点、心も体もあったか和風リゾット

| 考案者 | 浅野幾代さん (苫小牧市)



材料 4人分

レトルトごはん	2パック (400g)
玉ねぎ	1/4個
コーン缶	1/2缶
ツナ缶	1缶
かぶ	小1個
かぶの葉	数本 (1/2株分)
野菜ジュース	1缶 (190g)
飲料水	200ml
塩	小さじ1/2位
塩昆布	10g

栄養価 1人分

エネルギー	331kcal
水分	229.2g
たんぱく質	12.6g
脂質	11.5g
炭水化物	43.8g
食物繊維	2g
食塩相当量	1.5g

【コメント】塩昆布出汁と野菜ジュース、ツナ缶、お好みの野菜で手軽にうまみを引き出した和風のリゾットができる。

【このレシピ集の使い方】

- 災害食のストーリー：レシピ考案者の思いを記載しています。
- コメント：懇談会委員※の視点から、レシピの評価ポイントを記載しています。
- 材料：一部のレシピには、大量調理の場合の分量を記載しています。
(大量調理の場合、最後に味を見てから塩分等を調整しましょう)
- 栄養価：1人分の栄養価を記載しています。

1日の摂取目標量については、下記を参照してください

【日本人の食事摂取基準（厚生労働省）】

URL：<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>

なお、紙面の都合上、複数入賞された方の作品は一部省略して紹介させていただきました。

※『北の災害食』レシピづくり懇談会委員

根本昌宏 (日本赤十字北海道看護大学看護薬理学領域教授)、佐々木貴子 (北海道教育大学札幌校教育学部教授)、貫田桂一 (ヌキタ・ロフィスト代表&フードディレクター)、百々瀬いづみ (札幌保健医療大学栄養学科准教授)、田辺きよみ (北海道総務部危機対策局危機対策課防災教育担当課長)