

令和5年9月1日（金）



献立名

- ・ツナとトマトのスパゲッティー
- ・牛乳
- ・ひじきのマリネ
- ・手作りプリン

今日は防災の日にちなんで、災害時でもストック食材で美味しい食事が作れる！をテーマにしました。主食の材料は、スパゲッティー、ツナ缶、トマト缶、玉ねぎです。サラダは干しひじき、コーン缶、切り干し大根などで作れます。そしてプリンは卵、牛乳、砂糖があれば作れます。これらは、もし災害があっても水やガスが使えるれば、家で作ることが可能な料理です。缶詰や乾物は、常温で長期保存が可能のため、非常食の食材になります。ぜひストックを！