

残った非常食を さらに美味しく変身!

9月1日は、防災の日。みなさん非常食の入れ替えはされましたか？賞味期限が迫って、残った去年の非常食を普段の食事に美味しく変身させちゃいましょう！



食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

野菜とツナの焼きラーメン



-Point-

暑い時期でもモリモリ食べられる焼きラーメン。1個にビタミンC約40mgも含むピーマンを加えて、麺類に不足する栄養素と食感をプラスしました。

食費
315円

1人分:栄養価

エネルギー	623kcal
タンパク質	20.1g

ミートソースとお豆のかりかり包み焼き



-Point-

ミートソース単品ではミネラルや繊維が不足気味。豆を加え、マグネシウムや鉄などを補いました。1日に摂りたい食物繊維の60%を摂取できます。

食費
207円

1人分:栄養価

エネルギー	371kcal
タンパク質	12.8g

野菜とツナの焼きラーメン

材料・4人分

- [3472] インスタント麺 4袋
- [3150] ツナ缶 3缶
- [0117] 玉ねぎ 中1個
- ピーマン 2個
- 焼き海苔 全形1/2枚
- 黒胡椒 少々

作り方

- ① フライパンで油を切ったツナ缶と玉ねぎを入れ、炒める。
- ② ピーマンを加え、さっと炒めたら皿に取り出しておく。
- ③ そのままのフライパンにインスタント麺と水3カップを加え、ほぐしながら麺をゆで炒める。
- ④ 水気が少なくなってきたら添付の粉末スープ2袋分と、②の野菜を戻し、全体を炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、海苔と黒胡椒をのせる。

国産小麦ならではの柔らかな麺。お子様でも食べやすいあっさり味です。



[3472] 常 粉
しょうゆらーめん

1食(99g) 本体 129円 (税込 139円)
桜井食品 [6ヶ月]
北海道産の契約栽培小麦粉を使用したインスタント麺です。あっさりしょうゆ味。

原材料 油揚げ麺、(小麦粉、植物油、(パーム油、ごま油)、卵白、小麦たん白、食塩、卵殻カルシウム)、食塩、砂糖、粉末醤油、酵母エキス、魚醤パウダー、肉エキス、(チキン、ポーク)、香辛料、ココアパウダー、ほたてエキス、ねぎ、混合粉砕末、(かつお、さば)、麦芽エキス、ごま油

パスタや炒め物、マヨネーズと和えてトーストのトッピングにも！



[3150] 常 粉
ツナ缶

80g×4個 本体 614円 (税込 663円)

かもめ屋 [3年]
きはだマグロを使用。アミノ酸も使用しない無添加です。イージーオープン缶。

原材料 まぐろ、菜種油、野菜エキス、食塩

ミートソースとお豆のかりかり包み焼き

材料・4人分

- [3291] 秋川の若鶏ミートソース 1袋
- [3167] ミックスビーンズ水煮缶 1缶
- 塩胡椒 少々
- [3405] ワンタンの皮 40枚
- なたね油 大さじ1

作り方

- ① ミックスビーンズを粗めにつぶし、フライパンで水気を飛ばすように炒る。塩胡椒を加える。
- ② ミートソースを加え、全体を混ぜ合わせたら粗熱を取る。
- ③ ワンタンの皮で三角に包み、油を温めたフライパンで両面カリッとなるまで焼く。(火が通っているので皮目がカリッになったらOK)

若鶏のさっぱりとした旨み、トマトの持つ甘みと酸味が重なり合い、どこかホッとする美味しさ。



[3291] 常 粉
(レトルト)秋川の若鶏ミートソース

150g 本体 298円 (税込 322円)
キャニオンスパイス/秋川牧園 [2年]

若鶏と旨みたっぷりのスープ、トマトの酸味をバランスよく合わせたミートソースです。

原材料 野菜、(トマト、玉ねぎ、人参)、鶏肉、鶏がらスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、小麦粉、砂糖、食塩

有機の金時豆、ひよこ豆、白インゲン豆、ライ豆をミックス。食べたいときにすぐ使える水煮缶です。



[3167] 常 粉
有機ミックスビーンズ水煮(缶)

400g/ムソー [4年] 本体 360円 → セール 355円 (税込 383円)

有機の金時豆、ひよこ豆、白インゲン豆、ライ豆をミックスした色鮮やかなビーンズ缶です。

原材料 有機野菜、(有機金時豆、有機ひよこ豆、有機白インゲン豆、有機ライ豆)、食塩