

魚が苦手な子どもも完食!

北海道郷土料理 三平汁

箕面市
学校給食
人気メニュー

野菜
たっぷり!

旬の鮭を
食べよう!

タラや他の魚
でもOK!



材料 (4人分)

鮭 …… 100g (角切りにし、料理酒をふっておく)
料理酒 …… 少々
にんじん …… 1/3本
じゃがいも …… 1個
だいこん …… 100g
こんにゃく …… 1/4丁 (下ゆでして短冊切)
白ねぎ …… 1/3本 (小口切り)
小松菜 …… 50g (さっと下ゆでして刻む)
けずりぶし …… ひとつかみ
だし昆布 …… 10センチ角
水 …… 3カップ
塩 …… 小さじ半分 しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ① 分量の水に昆布をつけておく。これを火にかけ、沸いたら昆布を取り出す。けずりぶしを入れて1分くらい煮て火を止める。茶こしなどでこせば、だし汁の完成。(だしの素で代用してもよい)
- ② 鍋に①のだし汁とにんじん、じゃがいも、だいこんを入れて火にかけ、煮立ったら鮭、こんにゃくを入れ、さらに煮込む。
- ③ 材料が柔らかくなるまで煮て調味し、最後に白ねぎと小松菜を散らす。

※下ゆで不要 (あく抜き済) のこんにゃくを使うと便利。

スーパーにも
防災がある

大地震が起きたとき、
救援物資が届くまで……
3日間持ちこたえる家庭の備え

いつもの暮らしに
いつも防災

水 ひとり1日3リットルの
飲料水が3日分必要

$$\begin{array}{c} 1日 \\ 3L \end{array} \times 3日 = 9L$$

食糧 調理しなくても
食べられるもの

・レトルト食品 (おかゆ、雑炊、シチューなど)
・缶詰 ・ビン詰め食品

今日さっそく、1つでも買って帰りましょう

防災用の特別なものでなく、
普段から飲食しているものでOK!
冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい!
というお宅。それも備蓄のうちです。

災害時には
頼りになるよ

