

『脇役たちが食卓のヒーローへ変身!!』

丹波篠山市いずみ会は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域に根ざした食生活改善活動をしています。

令和3年度もコロナ禍で活動は思い通りには出来ませんでした。レシピ集の第2弾『パパパッとPantry』集をお届けする事が出来ました。

この1冊は「乾物」「缶詰」にスポットライトをあてたものになっています。これらの食材は、安価で手軽に使えて栄養価も高い優れたものの食材たちです。これらの食材たちは賞味期限が長く、外出を控えたい時の買い置きに。そして、災害時の備蓄食材としても最適です。

近年では、市販の災害食は種類も多く美味しい物がたくさんありますが、日頃から食べなれた食材で災害時を心穏やかに過ごし、明日への活力に繋がればとの思いから丹波篠山市と共同で『パパパッとPantry』集を作りました。賞味期限の迫った食材は『パパパッとPantry』集を参考にして、食卓にGO!! 使ったら即補充を。これをローリングストックと言います。

このレシピ集を使って地域との繋がりを大切にしながら、いずみ会活動を広げて行きたいと思います。さらに、この1冊が暮らしの中で役に立ち、食卓を彩るヒーローとなれば嬉しく思います。

丹波篠山市いずみ会 会長 小林 英理子



「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連が決めた2030年までに世界が達成すべき17個の目標のことです。すべての人たちにとってより良い世界をつくるために設定されています。今こそ私たちが協力し合い、次世代がずっと幸せな社会であるために、SDGsを始めましょう!

私たちにもできるSDGs





会長あいさつ・・・・・・・・・・ P. 1

目次・・・・・・・・・・ P. 2

～お品書き～

さば缶

さば缶大根・・・・・・・・・・ P. 3

さば缶 de 炊き込みごはん・・・・ P. 4

ツナ缶

ツナ缶餃子・・・・・・・・・・ P. 5

ツナと小町麩のおろし和え・・・・ P. 6

豆腐とツナと水菜のねぎ塩サラダ・・ P. 6

高野豆腐

高野豆腐の肉巻き・・・・・・・・・・ P. 7

高野豆腐のから揚げ・・・・・・・・・・ P. 8

高野豆腐の肉詰め煮・・・・・・・・・・ P. 9

高野豆腐の卵とじ・・・・・・・・・・ P.10

切り干し大根

切り干し大根と豚肉のいため煮・・・・ P.11

切り干し大根の酢の物・・・・・・・・・・ P.12

簡単！切り干し大根のトマト煮・・・・ P.13

切り干し大根のみそ汁・・・・・・・・・・ P.14

春雨

春雨と豚肉のスープ煮・・・・・・・・・・ P.15

中華風春雨サラダ・・・・・・・・・・ P.16

ひじき

ひじきの煮物・・・・・・・・・・ P.17

ひじきのごまマヨサラダ・・・・・・・・ P.18

ひじきときのこの炊き込みごはん・・ P.19

鮭缶

キャベツと鮭缶のスープ煮・・・・・・ P.20

そうめん

野菜ジュースで絶品ガスパチョ風そうめん・・ P.21

そうめんサラダ・・・・・・・・・・ P.22

ちりめんじゃこ

ちりめんじゃこ入り五平餅・・・・・・ P.23

大豆

まめまめごはん・・・・・・・・・・ P.24

大豆とじゃこの甘辛煮・・・・・・・・・・ P.24

大豆のトマト煮・・・・・・・・・・ P.25

やきとり缶+大豆

やきとり缶と大豆の煮っころがし・・ P.26

カレー粉

スパイシーなドライカレー・・・・・・・・ P.27

いりこのカレースナック・・・・・・・・ P.28

きな粉

きな粉ミルク寒天・・・・・・・・・・ P.29

保存食のキホン・・・・・・・・・・ P.30