



栃木市マスコット
キャラクター とち介

長期保存可能な食材を活用して みましよう！！

長期保存可能な食材（缶詰、乾物、冷凍食品、レトルト食品等）は家に備蓄しておく、必要な時にすぐに使えて便利です。これらを上手に活用し、食事バランスを整えて、元気に過ごしましょう。

○●長期保存可能な食材と活用方法●○

【主菜になるもの】

缶詰

さば、さんま、いわし
ツナ 等

- ・味噌や醤油等味付けされているものは、そのままでもおかずになります。大根や白菜等を汁と一緒に煮ると野菜もとれます。
- ・水煮のものは、オムレツに入れたり、様々な料理にアレンジできます。



レトルトパウチ (要冷蔵)

焼き魚、煮魚
ハンバーグ
サラダチキン 等

- ・消費期限は数日～数週間程度と様々です。
- ・1人前で個包装されているものが多く、手軽に食べられます。電子レンジや湯せんであたためるもの、そのまま食べられるもの等があります。
- ・コンビニでも購入出来るので、気軽に利用できます。

【副菜になるもの】

缶詰

トマト
コーン
ひじき 等

- ・トマト缶とコンソメで肉や魚を煮ると洋風になります。スープに入れてもOK。
- ・缶詰のひじきは水戻しが不要のため、すぐに使用できます。



乾物

切干大根
ひじき
カットわかめ等

- ・切干大根やひじきは煮物の他、ナムルやサラダにしても美味しく食べられます。
- ・カットわかめは味噌汁の具等に、そのまま使用できます。水戻ししてサラダや酢の物にしてもOK。

冷凍野菜

ブロッコリー
ほうれん草
いんげん 等

- ・ブロッコリーはシチューに入れたり、肉・魚料理の付け合わせにも。
- ・ほうれん草はカットされているため、そのまま炒められます。バターソテーやパスタ等に。
- ・必要な分だけ使えて便利！

○●色々な食品と組み合わせて●○

家にある生鮮食品と併せて活用することで、献立の幅が広がります。ぜひ、ご活用ください。

※糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限のある方は、主治医の指導にしたがってください。