

# ローリングストックで 食品ロス削減

東広島地域活動栄養士会  
中橋陽子さん紹介

## 備蓄品活用レシピ

備える

ローリング  
ストック!

買い足す

食べる

ローリングストックとは…

普段から少し多めに食品を買い置きしておき、普段の食事で消費期限の近いものから消費し、消費したものを買い足すことで、常に一定量の食料が家に備蓄しておく方法。



東広島市 生活環境部 市民生活課



### あさりのすいとん



材料 (4人分)

アサリ缶…1缶 刻み昆布…大さじ1強 (2g)

干しいたけ (スライス) …大さじ2 (4g)

☆すいとん 薄力粉…50g 水…50ml

水…500ml 薄口醤油…小さじ1

①鍋に分量の水、刻み昆布、干しいたけを入れて弱火にかけ、沸騰したら灰汁を取る。

②①を火にかけている間にボウルに☆の薄力粉と水を入れてよく混ぜ、すいとんのタネを作る。

③①の灰汁を取ったら薄口醤油、アサリ缶を汁ごと加える。

④③に②をスプーンですくって鍋の中に落とし、弱めの中火で5~10分程火が通るまで煮る。

### 鯖と高野豆腐のトマト煮



材料 (4人分)

鯖の味噌煮缶…1缶 トマト缶 (カット) …1缶

高野豆腐 (ひとくち) …1袋 ヤングコーン…1袋

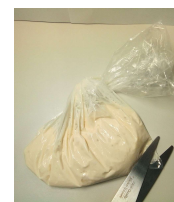
水…100ml

①鍋にトマト缶、鯖缶 (汁ごと)、高野豆腐、ヤングコーン、分量の水を入れ、軽くかき混ぜてから中火にかける。  
※鯖は固まりの場合、軽くほぐしてから入れる。

②ひと煮たちさせたら、弱火にし時々かき混ぜながら15分程煮込み火を止める。蓋をし10分程蒸らす。

### 災害時の調理法「ポリ袋調理」

・すいとんの材料をポリ袋に入れて混ぜ合わせ、端をハサミで少し切り、ひとくちサイズに搾り出して、茹でることができる。



・材料を1人分ずつポリ袋に入れていく。  
・水は半量でOK→1人分だと大さじ1程の水を入れる。  
・加熱時間も短くてOK→10分程煮込み5分蒸らす。



#### ★特徴

- ・湯煎の湯を使いまわしできるので、水を節約できる。・後片付けが簡単で、食器を汚さずに食べられる。
- ・1つの鍋で種類の料理が同時にできる。・温かいものが食べられる。

#### ★ポイント

- ・高密度ポリエチレン製のポリ袋を使用。・食材は厚さが均等になるように平らに入れる。・一つの袋に一人前にする。(複数人分まとめて作ると火の通りが良くない。一人前だとそのまま食べられるという利点もある。)
- ・調味料は最小量の薄味にし、食べる時に調整する。みりんやアルコールを入れると揮発し、袋が膨張して破裂することがあるので注意が必要。・加熱すると袋が膨張するので、袋の中の空気を抜き袋の口部分をしっかりとかたく結ぶ。
- ・直接入れると、鍋の熱でポリ袋が破れる場合があるため、水を張った鍋に皿を入れて、鍋底に直接ポリ袋がつかないようにする。