

料理レシピ

材料(2人分)

マカロニ	40g
きな粉	30g
砂糖	大さじ1弱
塩	少々



作り方

- ① きな粉に砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ② マカロニをゆでて、①をふりかけて混ぜる。

おやつ

- ★災害時は栄養のバランスがとれた食事を食べることは難しくなります。まずはエネルギー補給で主食を中心とした食事になりますが、災害が長期化してくるとたんぱく質やビタミン、ミネラルも不足しがちです。また、同じような食事が続きストレスも増えたりしてきます。
- ★おやつは楽しみにつながるので、常温保存が可能な果物の缶詰やフルーツゼリー、砂糖漬けしていないドライフルーツや砂糖や塩を含まない野菜ジュースなど開けただけで食べられる食品も上手に利用しましょう。
- ★「マカロニあべかわ」で使用しているきな粉は大豆を炒り、粉に挽いたもので、日持ちがよく、かたくて消化があまりよくない乾燥大豆に比べて消化がいい食品です。
- ★きな粉の栄養素は大豆とほぼ同じで、たんぱく質や食物繊維の含有量も多く、また、近年は女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンが含まれるため、おやつ以外で食べられる機会が増えてきました。