

9月1日

防災の日

震災の教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練等が実施されています。

非常食を使ったレシピ

「全学栄 救給カレー」使用のおいしい簡単ドリア

「全学栄 救給カレー」を使用した簡単でおいしいドリアです！
たっぷりのチーズをかけ、香ばしく焼き上げました。

「全学栄 救給カレー」は
開封してそのまま使用でき、ごはんも入っているので
簡単においしいドリアを作ることができます！
ご家庭で備蓄している非常食のアレンジレシピとしてご活用下さい。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	393	亜鉛(mg)-----	1.8
たんぱく質(g)-----	12.7	ビタミンA(μRE)---	205
脂質(g)-----	22.9	ビタミンB1(mg)---	0.10
ナトリウム(mg)---	624	ビタミンB2(mg)---	0.26
カルシウム(mg)---	228	ビタミンC(mg)-----	10
鉄(mg)-----	1.2	食物繊維(g)-----	2.4
マグネシウム(mg)---	28	食塩相当量(g)-----	1.6

材料（1人分）

- ・[全学栄 救給カレー（1袋：150g）](#)
 - ・[北海道シュレッドチーズ（20g）](#)
 - ・[クラスメイト（3g）](#)
 - ・卵（30g）
 - ・トマト（30g）
 - ・パセリ（適量）
- （※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・トマトはヘタを取り、5mm幅にスライスする。
 - ・卵は茹で、5mm幅にスライスする。
- ②皿に救給カレー、トマト、ゆで卵、チーズ、クラスメイトの順に盛り付ける。
- ③オーブントースターで約5分程焼く。
- ④焼き色がついたら、パセリを散らす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

