



肉嫌い克服！



肉が苦手な理由と対策

☑臭みを感じる

対策：料理酒をつかう

料理酒に含まれるアルコールには、揮発するときに
不快なおいも一緒に摂り除いてくれる効果があります。



☑硬い

対策：繊維に逆らって切る、細かくする

繊維を断ち切るように切る、または繊維を壊すように叩くことで
加熱した時に縮んで硬くなることを防ぎます。
細かくなっているひき肉を使用するのもおすすめです。



対策：酵素を活用する

「プロテアーゼ」という酵素を含む食材や調味料に、加熱前の
肉を漬け込むことで、加熱によって硬くなるのを防いでくれます。

プロテアーゼを
多く含む食材



すりおろし
たまねぎ



パイナップル



キウイ



災害時に備える！おすすめ食品リスト



主食



- ☐ パックご飯 / α化米 / 餅
- ☐ 乾麺 / 即席麺 / カップ麺
- ☐ 乾パン
- ☐ ビスケット / シリアル

副菜

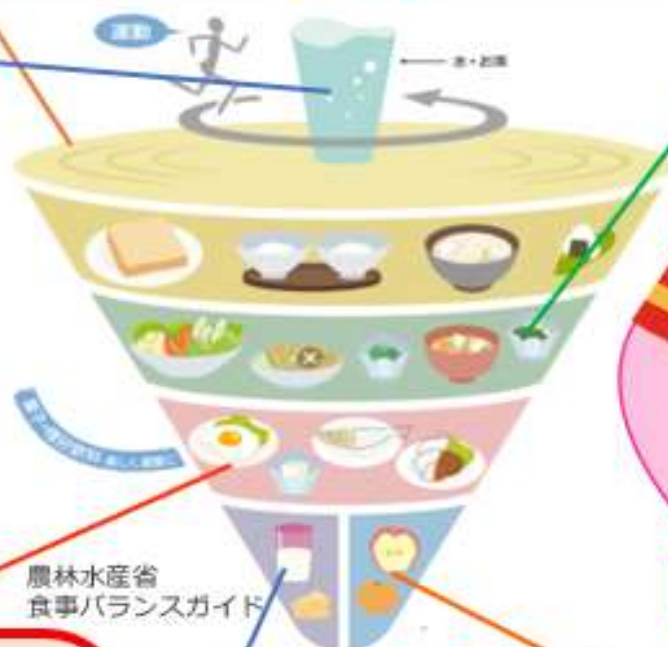


- ☐ 梅干し / 漬物
- ☐ 野菜の缶詰 / 野菜ジュース
- ☐ インスタントスープ / 味噌汁
- ☐ 乾物

水



- ☐ 1人3L
×
最低3日分



嗜好品



- ☐ 好物のお菓子
- ☐ ジュース

心の安定に

主菜

- ☐ 肉・魚・豆などの缶詰やパウチ
- ☐ レトルト食品
- ☐ 充填豆腐
- ☐ フリーズドライ食品 / 乾物



乳製品

- ☐ ロングライフ牛乳
- ☐ 粉チーズ
- ☐ スキムミルク
- ☐ カルシウムが摂れるお菓子



果物

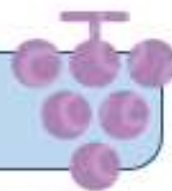
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ 果物ジュース
- ☐ ドライフルーツ
- ☐ サプリメント



農林水産省
食事バランスガイド



ローリングストック活用法



ローリングストックとは？

食材を使ったときに使った分だけ買い足しながら、
一定の食料を家にストックしておく方法のことをいいます。



ローリングストックのメリット

- ① 食べ慣れているものを備えられる
- ② 普段の買い物の範囲でできるため無駄になりづらい
- ③ 買い置きスペースを少し増やすだけなので場所をとらない

POINT！ 備蓄食品の期限チェックや消費月を決めておき、
定期的に入れ替えるようにしましょう！

ローリングストックを活用した調理例

ドリア



パックご飯
×
焼き鳥缶(塩味)
×
マッシュルーム缶
×
ホワイトソース
(レトルト)

ツナサラダ



ツナ缶
×
コーン缶
×
ひじき(乾燥)


チョコクランチ



乾パン
×
チョコレート
×
グラノーラ
×
ドライフルーツ



今月のおすすめレシピ



じゃがいもコロッケ



ひき肉を使用している
ため、お肉の硬さを
感じにくいです！

横浜岡野店が担当しました！