

災害時にも役立つ！こだわりの「お好み焼き」を考えよう！

お好み焼きは、1枚で色々な食材を組み合わせて食べることができます。
 <例：卵（たんぱく質）・豚肉（たんぱく質、ビタミンB1）・小麦粉（炭水化物）など>
 そこで、中に入れる具材を工夫して、栄養満点のお好み焼きを作ってみましょう。
 また、災害時にも役立つような工夫をしてみましょう。
 例えば…・普段備蓄してあるもの（乾物、缶詰、パック入りのものなど）を使う。
 ・ビニール袋で混ぜる、クッキングシートを使って焼く、など。
 ※普通のスーパーですぐ手に入るもの、なるべく安価なもので考えてみてください。
 ※必要な材料、必要量は無駄のないように記入してください。

() 班 メンバー () () ()

<私たちが考えたこだわりのお好み焼き>

タイトル			
工夫	栄養面		
	災害時視点		
材料	必要量 (1人分)	必要量 (2・3人分)	
小麦粉（薄力粉）			
卵			

※材料の切り方や作り方がわかるようにしておいてください。
 必要に応じて裏に記入しておきましょう。