

【①3日目朝食】

キーワード
保存食品を使用!

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

ゆで卵

材料：分量（4人分）	作 り 方
卵（M）…4個	① 卵をゆで、殻をむく。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
76	38.1	6.2	5.2	0.2	65	26
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.9	0.03	0.22	0	0	0.2	

キムチのみそ汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
干しいたけ…20g だし汁…600cc 板こんにやく…60g 人参…40g 麦みそ…大さじ2・1/2（45g） キムチ…20g 青ねぎ…12g	① 干しいたけを水に戻しておく。 ② すべての材料を食べやすく切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら青ねぎ以外の野菜を入れる。 ④ ③の具材がやわらかくなったら麦みそを溶き入れ、好みの味になるようキムチを加える。 ⑤ 最後に青ねぎを散らす。

アドバイス：だし汁に、干しいたけの戻し汁を使用してもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
43	200.2	2.8	0.9	8.9	225	33
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.06	0.09	6	4.0	2.0	

きゅうりの塩もみ

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…120g 塩…1.2g	① きゅうりを食べやすく切る。 ② ①を塩で軽くもむ。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
4	28.6	0.3	0	0.9	60	8
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.01	0.01	4	0.3	0.3	

【①3日目昼食】

ツナスパゲッティ

材料：分量（4人分）	作 り 方
スパゲッティ…320g 塩（ゆで用）…2g 玉ねぎ…1/2個（100g） レタス…40g にんにく…1かけ 青ねぎ…20g サラダ油…12g ツナ缶（油漬）…1缶（40g） A { 水…100cc かつお節…4g 濃口醤油…大さじ1（18g） 塩…1.2g こしょう…少々 味付けのり…4枚	① スパゲッティをゆでておく。（P112を参照。） ② 玉ねぎはうす切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら玉ねぎを加えて軽く炒める。 ④ ③にツナ缶（油はきらずにそのまま）とAを入れて弱火で2～3分煮る。 ⑤ ④にレタスと青ねぎを入れ、軽く火をとおす。 ⑥ ⑤に①のスパゲッティを加え、全体を混ぜ合わせたら器に盛る。 ⑦ 最後に味付けのりをちぎって飾る。

アドバイス：にんにくとツナ缶の油が気になる場合は、控えてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
380	81.6	14	7.0	62.1	299	28
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.5	0.17	0.08	4	3.0	1.6	



簡単においしく
できるよ。
作ってみてね！

ポテトサラダ☆カレー味

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがいも…200g 塩（ゆで用）…1.2g 卵（M）…1個 きゅうり…40g 人参…40g マヨネーズ…大さじ3（36g） カレー粉…適量 塩…1.2g こしょう…少々	① じゃがいもは塩ゆでし、熱いうちにつぶしておく。 ② ゆで卵をつくり、粗みじん切りにする。 ③ きゅうりはいちょう切りにする。人参もいちょう切りにし、ゆでておく。 ④ ①に②③を入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。 ⑤ ④にカレー粉を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
125	68.7	2.8	7.8	11	288	21
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.06	0.08	19	1.5	0.5	

果物

材料：分量（4人分）
みかん缶…果肉 240g

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
38	50.3	0.3	0.1	9.2	45	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.01	9	0.3	0.0	

【①3日目間食】

キャロットケーキ

材料：分量（4人分）	作り方
人参…80g 卵（M）…1個 はちみつ…30g ホットケーキミックス…120g サラダ油…12g	① 人参を皮ごとすりおろす。（水気はしぼらない。） ② ボウルに卵、はちみつ、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。 ③ ②に①の人参を加え、生地のおねばりが足りないようなら水を加えて調整する。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい大きさで③を焼く。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
187	32.3	3.9	5.6	30.5	143	42
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.05	0.09	1	1.1	0.4	

【①3日目夕食】

梅しそごはん

材料:分量(4人分)	作り方
梅干し…大1個(12g) 青じそ…2枚(4枚) ごはん…150g×4 いりごま…大さじ1/2(4.5g)	① 梅干しの果肉と青じそを大きめのみじん切りにする。 ② ごはんに①といりごまを混ぜ合わせる。

アドバイス1: ごはんの炊き方はP109又はP111を参照。

アドバイス2: 青じそは混ぜ込まず、上に飾ってもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
259	92.9	4.0	1.0	56.3	66	21
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.03	0.02	0	0.8	0.7	

高野豆腐のから揚げ

材料:分量(4人分)	作り方
高野豆腐…4個(100g) A { おろしにんにく…1かけ分(8g) おろし生姜…1かけ分(8g) 濃口醤油…大さじ2(36g) 日本酒…大さじ2(30g) 片栗粉…24g サラダ油…24g キャベツ…80g きゅうり…40g	① 高野豆腐を水で戻したら固く絞り、手で一口大にちぎる。 ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。 ③ ②に①を入れ、何回か握ってむらなく吸い込ませる。 ④ フライパンにサラダ油を入れ(たっぷり入れなくてよい)、片栗粉をまぶした③をこんがり揚げろ。 ⑤ ④を皿に盛り付け、せん切りにしたキャベツとうす切りにしたきゅうりを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
234	49.4	14.0	14.3	9.9	141	182
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.1	0.01	0.04	10	1.1	2.3	

ひじきとトマトのおかか和え

材料:分量(4人分)	作り方
干しひじき…12g トマト…160g レタス…40g A { 米酢…大さじ1/2 (7.5g) 濃口醤油…大さじ1 (18g) かつお節…4g	① 干しひじきを水で戻して食べやすい長さに切り、さっと下ゆでしておく。 ② トマトは適当な大きさの角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ③ ボウルに①と②を入れたら、Aで和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
20	52.7	1.8	0.0	4.4	262	49
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2	0.04	0.06	7	1.8	0.8	

わかめスープ

材料:分量(4人分)	作り方
カットわかめ…2g 玉ねぎ…40g 小松菜…40g 青ねぎ…12g 水…600cc 固形コンソメ…2個(10.6g) コーン(缶詰)…40g こしょう…少々	① カットわかめは水に戻し、水気を切る。 ② 玉ねぎはうす切り、小松菜は3cm程度の長さ、青ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、固形コンソメと玉ねぎ、小松菜を入れる。 ④ ③の具材がやわらかくなったらコーン(粒のみ)とわかめを加え、こしょうで味を調える。

アドバイス1:わかめの戻し水は、スープに使用してもよい。

アドバイス2:小松菜は他の青菜に変えてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
22	178.8	0.9	0.3	4.5	66	24
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.01	0.02	4	1.0	1.0	

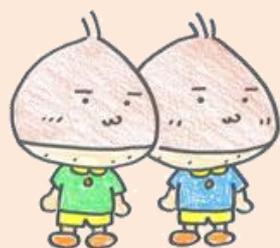
1日分すべてを食べると.....

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	375	543	187	535	1640	kcal
水分	356.9	200.6	32.3	373.8	964	g
たんぱく質	13.1	17.1	3.9	20.7	54.8	g
脂質	6.6	14.9	5.6	15.6	42.7	g
炭水化物	65.7	82.3	30.5	75.1	253.6	g
カリウム	394	632	143	535	1704	mg
カルシウム	72	54	42	276	444	mg
鉄分	1.9	2.5	0.5	4.7	9.6	mg
ビタミンB ₁	0.13	0.26	0.05	0.09	0.53	mg
ビタミンB ₂	0.34	0.17	0.09	0.14	0.74	mg
ビタミンC	10	32	1	21	64	mg
食物繊維	4.8	4.8	1.1	4.7	15.4	g
塩分	2.5	2.1	0.4	4.8	9.8	g

災害時1日目は、冷蔵庫の中の傷みやすい食材を中心につかった献立です。食中毒の危険性があるため、生ものなどは優先して使いましょう。

2日目は冷蔵食品と常温保存可能な野菜類を使っています。常温保存可能な野菜は日持ちする便利な食材です。かぼちゃは切り分けていない丸の状態だと冷暗所で1~2ヶ月も保存が可能です。(※かぼちゃなどの温かいところで栽培される食材は、冷蔵庫に入れておくと低温障害をひきおこして傷みが早くなります。真冬の場合は、冷暗所が冷蔵庫よりも低い温度になる可能性があるため注意が必要です。)

3日目は乾物や缶詰などの保存食品を使っています。干しいたげや切干大根、高野豆腐などの乾物にはたんぱく質、ビタミン類、ミネラルも多く含まれているため、災害時に不足しがちな栄養素を補うことができます。また、缶詰は調理されているものもあり、簡単にエネルギーを摂取することができるため、日頃から色々な種類を常備しておくことで災害時にも役立ちます。



大洲市食育キャラクター
「いがお」「くりお」



食育キャラクター
「はくさいこ」



食育キャラクター
「なしお」