

2) 3日間献立(間食なし)**【④1日目朝食】****おにぎり**

材料：分量(4人分)	作り方
米…4合	① P109 又は P111 を参照にごはんを作り、ラップで握る。

アドバイス 1: お好みに梅干しやおかかを入れたり、ふりかけ、きなこ、ごま等をかけてもよい。

アドバイス 2: 栄養計算は、食塩を使用していないご飯をおにぎりにしたものである。

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)
571	204.0	8.5	1.0	126.0	99	10
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	0.07	0.03	0	1.0	0.0	

ぱいぱいきゅうり

材料：分量(4人分)	作り方
きゅうり…400g しょうが…15g 塩…小さじ1(5g) ごま油…小さじ2(8g) すりごま…小さじ2(10g)	① きゅうりは、5cmのひょうし切りにする。 または、ポリ袋の上から麺棒でたたく。 (麺棒がなければ手で叩いてもよい。) 塩をふって、10分程度そのまま置いておく。 きゅうりの水が出てきたら捨てる。 ② しょうがは、せん切りにする。 ③ ポリ袋の中に水気の切れたきゅうりとしょうが、 ごま油を混ぜ、袋の中で揉む。

アドバイス 1: チューブ入りしょうがを利用してよい。

アドバイス 2: 生のきゅうりなので、衛生面に注意すること。

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)
48	99.0	1.5	3.4	3.8	222	57
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	0.04	14	1.5	1.5	

ゆで卵

材料：分量(4人分)	作り方
卵(L)…4個 ゆで塩…1つまみ(1g)	① 鍋に卵がかぶるくらいの水とゆで塩を入れ、火にかける。 沸騰してから12分くらいゆで、火からおろし、冷ます。

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)
226	427.1	17.1	7.9	22.3	1109	113
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)	
2.2	0.30	0.22	28	4.7	2.0	

【④1日目夕食】

煮込みパスタ

材料：分量（4人分）	作り方
スパゲッティ…400g 刻み昆布…10g キャベツ…300g 塩昆布…12g ツナ缶（油漬け）…100g ごま油…大さじ2（26g） 薄口醤油…小さじ1（6g）	① 麺は、あらかじめ約1時間半程度、水に漬けておく。（P112を参照。） ② 刻み昆布は、袋に入れて洗い、水を切る。キャベツは、ざく切りにする。 ③ 鍋に①を水ごと入れ、スパゲッティを水から3分程度ゆでる。 ④ 別の鍋に刻み昆布、キャベツ、塩昆布、ツナ缶、ごま油を入れて、ざっと混ぜ、蓋をして火にかける。湯気が出たら、弱火で蒸し煮する。 ⑤ 麺が、茹で上がったなら取り出し、④の鍋に入れ、熱湯1カップ（200cc）を足して、具と一緒に煮込む。

アドバイス：薄口醤油がない場合は、濃口醤油でもよい。

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)
517	154.8	19.9	12.3	80.8	933	116
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)	
2.4	0.23	0.12	31	7.3	2.1	

お茶漬け風和え物

材料：分量（4人分）	作り方
レタス…80g 水菜…20g お茶漬けの素…1袋	① レタスは、食べやすい大きさにちぎる。水菜は、3cm長さに切る。 ② お茶漬けの素をかけ、全体に味がなじむように和える。

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)
19	23.8	0.7	0.0	3.9	59	14
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	0.01	0.01	2	0.4	0.6	

1 日分すべてを食べると・・・

1 人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1 日合計	単位
エネルギー	702	478	554	1734	kcal
水分	345.0	517.1	178.6	1040.7	g
たんぱく質	16.8	20.9	20.6	58.3	g
脂質	10.1	8.4	14.3	32.8	g
炭水化物	130.0	78.0	84.7	292.7	g
カリウム	393	1153	992	2538	mg
カルシウム	95	118	130	343	mg
鉄分	1.8	2.4	2.6	6.8	mg
ビタミンB ₁	0.15	0.33	0.24	0.72	mg
ビタミンB ₂	0.31	0.24	0.13	0.68	mg
ビタミンC	14	28	33	75	mg
食物繊維	2.5	5.2	7.7	15.4	g
塩分	1.9	2.0	2.7	6.6	g

被災直後は強いストレスに晒され、食欲も落ち、食事を作ることもままならない状況になると思います。したがって、1日目は品数を少なくし、1品ものでもエネルギーを確保しやすい献立にしています。

しかし、まずは火を通すだけ、混ぜるだけで食べられる簡単な調理から始めてみませんか？

また、食中毒の危険もあるため注意して調理する必要のある魚や卵、野菜など、傷みやすいものから使用することも大切です。魚料理や和え物のレシピも載せていますが、まずは冷蔵庫にある食品等から優先して使っていきましょう。朝食の「ぱりぱりきゅうり」ではきゅうりを、昼食の「大根と白菜と鮭豆乳味噌鍋」では魚を、夕食の「お茶漬け風和え物」にはレタスと水菜を例に出していますが、他に鮮度が落ちやすいものがあれば、優先して使しましょう。



八幡浜ちゃんぽん PR キャラクター
はまぼん