

【④2日目朝食】

きなこミルクパン

材料：分量（4人分）	作り方
食パン（6枚切）…4枚 きなこ…大さじ4（24g） スキムミルク…大さじ4（24g） 水…適量（90cc程度） 砂糖…小さじ2（6g）	① きなこ、スキムミルク、水、砂糖を混ぜ合わせる。 ② ①を食パンに塗る。

アドバイス：食パンは、カセットコンロにフライパンをおいて焼いてもよい。

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)
212	45.8	9.7	4.1	35.6	280	98
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)	
1.0	0.11	0.14	0	2.4	0.9	

簡単ポテトサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがりこ …240g（4カップ） 湯または水 …適量（100cc程度）	① じゃがりこのカップのまま、容器に湯または水を半分浸かる高さまで入れ、じゃがりこを浸す。 ② じゃがりこが全てふやけるように、時々混ぜる。

出典：食事ホッとカード みんなで作る災害時の食生活支援ネットワーク

アドバイス1：じゃがりこ以外のポテトスナック菓子でも応用できる。

アドバイス2：水加減で食感の調整が可能である。

8分目くらいまで湯を入れ、お好みで塩、こしょうを加えると、即席ポテトスープができる。

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)
298	100	4.0	14.4	38.0	-	-
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	



じゃがりこなどポテトスナック菓子には、塩分もあるから調味料の一つとして利用できるね。砕いて、野菜に和えたり、トッピングしてもいいよね。

切干大根のスープ

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…20g 人参…50g 顆粒コンソメ …小さじ1（3g） 薄口醤油 …小さじ1（6g） 水（切干大根の戻し汁） …750 cc 生パセリ…少々	① 鍋に分量の水を入れ、その中に切干大根を入れて戻す。 ② 人参は、せん切りにする。 ③ ①の切干大根が戻ったら人参を入れ、軟らかくなるまで煮る。 ④ 顆粒コンソメと薄口醤油で調味し、パセリを散らす。

アドバイス：パセリは、乾燥パセリでもよい。

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)
17	198.0	0.4	0.0	4.0	162	25
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)	
0.4	0.01	0.01	1	1.1	0.4	

【④2日目昼食】

サバ缶炊き込み

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合 味付きサバ缶…1缶（約190g） 青じそ…4枚（2g） 日本酒…大さじ2・1/2（38g） 粉末だし…小さじ1（4g）	①米をとぎ、袋に入れたまま30分程度水に漬けておく。その後全ての調味料を入れ、サバ缶を軽くほぐして入れる。 ②炊き上がったら軽く混ぜ、青じそのせん切りをのせる。

アドバイス1：P109又はP111を参照し、応用しましょう。

アドバイス2：炊飯器が使えるようになった場合の作り方

洗米し、炊飯釜に30分程度水に漬けておく。その後、全ての調味料を入れ、水を足していつもの水加減にし、サバ缶を軽くほぐして入れる。

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)
370	156.2	14.7	5.8	58.7	195	130
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)	
1.4	0.13	0.21	0	0.4	0.8	

すいとん汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごま油…大さじ1（13g） 人参…50g 大根…75g 玉ねぎ…50g 干しいたけ…5g だし汁…600cc 薄口醤油…大さじ1/2弱（8g） 本みりん…大さじ1/2弱（8g） 塩…小さじ1/2（2.5g） ～すいとん～ 薄力粉…60g 片栗粉…18g 塩…0.5g 水…65cc	① 人参、大根は、いちよう切りにする。 玉ねぎは、大きさによって6～8等分に切る。 ② 鍋にごま油を熱し、野菜を炒め合わせる。 油がまわったら、だし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。途中、干しいたけを手で碎きながら加える。 ③ すいとんを作る。 袋に薄力粉、片栗粉を入れ、袋の口をしっかりと握って振り、よく混ぜる。 塩、少々と水を加える。 ④ ②が煮立っているところに、③の袋の端を切り、少しずつ絞り入れる。 ⑤ すいとんが、浮いてきたら、できあがり。

アドバイス：野菜は、あるものを何でも使える。

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)
129	216.7	2.6	3.5	21.3	157	17
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	0.04	0.05	4	1.7	2.2	

【④2日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4杯	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	90.0	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	

高野豆腐の卵とじ

材料：分量（4人分）	作り方
高野豆腐…2枚（34g） めんつゆ（3倍濃縮） …大さじ2・1/2（38g） 水…400cc 卵（L）…2個（120g） 玉ねぎ…100g 冷凍グリーンピース…20g	① 高野豆腐は、水につけて戻す。 たまねぎは、薄切りにする。 ② 鍋に水とめんつゆを合わせ、①を入れる。 ③ しばらく煮て火が通ったら、卵でとじ、冷凍グリーンピースを入れる。

アドバイス：ごはんにかけて卵どんぶりにしてもおいしい。

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)
113	155.5	8.9	5.9	5.5	109	79
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)	
1.4	0.05	0.15	1	0.9	1.1	

かぼちゃと昆布の煮物

材料：分量（4人分）	作り方
かぼちゃ…400g 刻み昆布…4g だし汁…適宜 砂糖…大さじ2・1/2（22.5g） 薄口醤油…大さじ1・1/2（27g）	① 刻み昆布は、水で戻す。 かぼちゃは、適当な大きさに切る。 ② 鍋にかぼちゃ、戻した昆布、だし汁を入れ、火を通す。ひと煮立ちしたら砂糖を加え、かぼちゃに砂糖が煮込まれるように煮る。 ③ かぼちゃが柔らかくなったら、薄口醤油を入れる。

アドバイス：砂糖を入れてから少し煮て、それから塩分のあるものを入れるとほっこりとできあがりやすい。

塩分のもを入れてから、砂糖を入れても砂糖の分子量が大きいために味が染み込みにくい。

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)
112	133.6	2.9	0.3	25.7	606	38
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	0.10	34	4.6	1.1	

ゆっくり味わって楽しんで食べよう。
消化もよいので、最初の一皿だけでも
30回を目安にしっかり噛んで！



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	527	499	477	1503	kcal
水分	343.8	372.9	379.1	1095.8	g
たんぱく質	14.1	17.3	15.6	47.0	g
脂質	18.5	9.3	6.7	34.5	g
炭水化物	77.6	80.0	86.9	244.5	g
カリウム	442	352	759	1553	mg
カルシウム	123	147	122	392	mg
鉄分	1.4	1.5	2.3	5.2	mg
ビタミンB ₁	0.12	0.17	0.14	0.43	mg
ビタミンB ₂	0.15	0.26	0.27	0.68	mg
ビタミンC	1	4	35	40	mg
食物繊維	3.5	2.1	6.0	11.6	g
塩分	2.0	3.0	2.2	7.2	g

2日目からは冷蔵庫の傷みやすい食材も使いつつ、人参、たまねぎ、かぼちゃなど室温保存が可能な食材や、高野豆腐、切干大根、刻み昆布といった乾物も使っています。

昼食の「すいとん汁」や夕食の「かぼちゃと昆布の煮物」では、だし汁を使用しています。かつお節や昆布、いりこ、干し椎茸があれば、だしを取ってそのまま食べることも出来ますが、災害時には粉末の顆粒だしがあると便利です。ミネラルウォーターをわかしてさっと溶かすだけで簡単にだしが作れます。顆粒だしには塩分が含まれるため、高血圧症の方や腎臓病等の治療中の方は注意が必要です。

朝食の「切干大根スープ」は切干大根の戻し汁は、風味もよく薄味でも美味しいスープができるので、ぜひそのままだしとして使用してください。



八幡浜ちゃんぽん PR キャラクター
はまぼん