【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（90㏄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B1 （mg） | ビタミンB2 （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（100㏄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B1 （mg） | ビタミンB2 （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㏄  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B1 （mg） | ビタミンB2 （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B1 （mg） | ビタミンB2 （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…600㏄  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…65㏄ | ① 人参、大根は、いちょう切りにする。  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、干しいたけを手で砕きながら加える。  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B1 （mg） | ビタミンB2 （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B1  （mg） | ビタミンB2  （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…400㏄  卵（L）…2個（120g）  玉ねぎ…100g  冷凍グリンピース…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B1 （mg） | ビタミンB2 （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含まれるように煮る。  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。

塩分のものを入れてから、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B1 （mg） | ビタミンB2 （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、最初の一口だけでも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B1 | 0.12 | 0.17 | 0.14 | 0.43 | mg |
| ビタミンB2 | 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、災害時において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

はまぽん