

【⑤3日目朝食】

ツナ卵炒め丼

材料：分量（4人分）	作 り 方
ツナ缶（油漬け）…140g にんにく（チューブ）…3g 玉ねぎ…200g 塩…少々 こしょう…少々 水…400 cc かつお節…小1袋（2.5g） 濃口醤油…大さじ2（36g） 本みりん…大さじ1（18g） 卵（L）…4個 ご飯…200g×4杯 焼き海苔…4g	① 鍋にツナ缶をオイルごと入れ、火にかける。 ② ①に、にんにく、薄くスライスした玉ねぎを加え、塩、こしょうを振り、しんなりするまで炒める。 ③ ②へ水を加え、かつお節を入れ、沸騰したら、濃口醤油、本みりんも加え煮る。 卵を溶き、鍋に加えてふわふわに仕上げる。 ④ 炊き上がったご飯に③を盛り、焼き海苔を飾る。

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)
555	331.2	19.8	14.1	82.3	333	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)	
2.1	0.12	0.30	6	1.8	1.9	

じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
じゃがいも…300g きゅうり…100g A { 砂糖…小さじ1/2（1.5g） 穀物酢…大さじ1/2（7.5g） 薄口醤油…大さじ1（18g） わさび…4g	① じゃがいもは、せん切りして、少し硬めにさっとゆで、冷ましておく。 ② きゅうりは、じゃがいもと同じ長さのせん切りにする。 ③ ①②を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)
68	90.0	1.7	0.2	15.1	375	11
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	0.08	0.04	30	1.3	0.8	

【⑤3日目昼食】

梅おろしのパスタ

材料：分量（4人分）	作り方
スパゲッティ…400g 塩…ひとつまみ（1g） 大根おろし…200g 梅干し…40g 万能ねぎ…12本 めんつゆ（ストレート）…大4（72g）	① スパゲッティは、たっぷりの湯に塩を入れゆでる。（P112も参照。） 器にスパゲティを盛り付ける。 ② 大根おろし、種を除いた梅干し、小口切りした万能ねぎを①に盛り付け、めんつゆをかける。

アドバイス1：温、冷どちらもおいしい。

アドバイス2：薬味は、青しそ、天かす、おろし生姜など、お好みで加えてもOK。

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)
406	86.1	13.8	2.3	78.3	388	36
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)	
1.8	0.21	0.08	7	3.7	1.4	

小松菜のなめ茸和え

材料：分量（4人分）	作り方
小松菜…200g なめ茸…30g 薄口醤油…小さじ1（6g）	① 小松菜は、色よくゆでる。 ② ①を食べやすく切り、なめ茸、薄口醤油で和える。

アドバイス：小松菜の代わりに、ほうれん草、オクラなど季節の野菜でもOK。

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)
11	53.7	1.1	0.1	2.6	279	86
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	0.07	0.08	20	1.3	0.6	

梅おろしのパスタは、
スパゲティでなく、
マカロニでもおいしよ。
試してみてね。



【⑤3日目夕食】

ツナと切干大根の炊き込みご飯

材料：分量（4人分）	作り方
米（無洗米）…2合（300g） 水…300cc 乾燥ひじき…3g 干しいたけ…5g きくらげ…2g 切干大根…12g ツナ缶（油漬け）…120g めんつゆ（3倍希釈）…40cc	① 鍋の中に米、水を入れて30分浸ける。 ② 乾燥ひじき、干しいたけ、きくらげ、切干大根は軽く洗い、水に浸けておく。 やわらかくなったら水気をしぼり、食べやすい大きさにきざむ。 ③ ①の中に②とツナ缶（缶汁も一緒に）、めんつゆを加え、強火で炊く。沸騰したら極弱火にして20分位炊く。 ④ 火を止めて10分蒸らす。 ⑤ ほぐしながら盛り付ける。

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)
377	110.5	11.2	8.0	63.4	317	35
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)	
1.9	0.12	0.09	0	2.1	1.3	

春雨の和え物

材料：分量（4人分）	作り方
緑豆春雨…20g きゅうり…120g ロースハム…20g A { <ul style="list-style-type: none"> 穀物酢…大さじ1・1/2（24g） 砂糖…大さじ1（9g） 濃口醤油…大さじ1/2（9g） ごま油…小さじ1（4g） いり白ごま…大さじ1弱（8g） 	① 緑豆春雨はゆでて水気をきり、食べやすい大きさに切る。 ② きゅうりとロースハムはせん切りにし、サッとゆでて水気をしぼる。 ③ ①と②とAの調味料を入れて混ぜ合わせる。

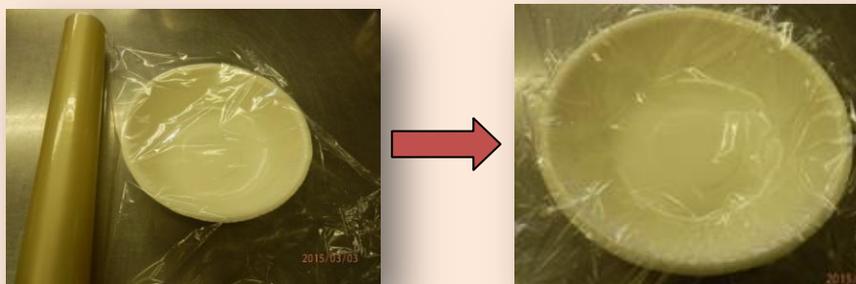
1人分栄養成分表

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)
63	39.6	1.7	2.8	7.9	91	34
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	0.05	0.02	7	0.8	0.4	

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	623	417	440	1480	kcal
水分	421.2	139.8	150.1	711.1	g
たんぱく質	21.1	14.9	12.9	48.9	g
脂質	14.3	2.4	10.8	27.5	g
炭水化物	97.4	80.9	71.3	248.8	g
カリウム	708	667	408	1783	mg
カルシウム	60	122	69	251	mg
鉄分	2.5	3.3	2.3	8.1	mg
ビタミンB ₁	0.20	0.28	0.17	0.65	mg
ビタミンB ₂	0.34	0.16	0.11	0.61	mg
ビタミンC	36	27	7	70	mg
食物繊維	3.1	5.0	2.9	11.0	g
塩分	2.7	2.0	1.7	6.4	g

災害時には、紙皿や発泡スチロールなどの食器が重宝します。
紙皿の上にラップを置き、紙皿が汚れないようにすると何回でも紙皿が使い、洗わなくてもいいので節水にもなります。



災害時は衛生管理が難しくなります。そのため、ラップでおにぎりを作ると衛生的に良いうえ、そのまま配ることも出来ます。また、使用済みのラップは丸めてスポンジ替わりに使用することもできます。

ラップやホイル等も普段から多めに
ランニングストックしておくといいね。

