

健康づくりの料理教室

日常常備品を上手にを使って料理をしよう

～災害時における食事～

【さばのそぼろ丼】

321kcal たんぱく質13.8g 塩分1.1g

材料（4人分）

さば水煮缶	……	1缶(190g)
干し椎茸	………	4枚
玉ねぎ	………	80g
にんじん	………	40g
生姜	………	1片
酒	………	大さじ1と1/2
砂糖	………	小さじ1と1/2
しょうゆ	………	大さじ1
ごはん	………	450g
酢	………	大さじ4
砂糖	………	大さじ1と1/3
刻みのり	………	適量

作り方

- ①干し椎茸を水で戻す。(戻し汁はとっておく)
- ②①の干し椎茸、玉ねぎ、にんじんを粗みじん切りにし、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにさば水煮缶(汁ごと)、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、生姜を入れて炒めたら、酒、砂糖、しょうゆ、干し椎茸の戻し汁を加え汁気がなくなるまで煮る。
- ④酢と砂糖を器に入れて砂糖がとけるまでよく混ぜ、炊きあがったごはんに加えて酢飯を作る。
- ⑤器に④の酢飯、③のさばそぼろを盛り、刻みのりをトッピングする。

【4分味玉】

39kcal たんぱく質3.2g 塩分0.2g

材料（4人分）

卵	………	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	………	小さじ1
ビニール袋	………	1枚

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、卵を入れ4分茹でる。
- ②火を止めて蓋をして4分蒸らす。
- ③水にとって殻をむき、ビニール袋に入れ、めんつゆを加えて味つけする。
- ④1/2に切って器に盛る。

※ビニール袋内では卵がめんつゆに接するように、なるべく空気を抜くと良いです。

【切干大根の和え物】

86kcal たんぱく質4.3g 塩分0.7g

材料（4人分）

切り干し大根 ……30g
ツナ缶(油漬け)……1缶
きゅうり ……1本
ミニトマト ……8個
醤油ドレッシング…大さじ1と1/3
白ごま ……小さじ1

作り方

- ①切り干し大根をほぐし、はさみでざく切りにする。ひたひたの水に15分浸したら水気をしぼる。
- ②きゅうりは千切りにし、ミニトマトは半分に切る。ツナ缶の油は捨てる。
- ③ボウルに全ての材料を加えて、混ぜ合わせる。

【小松菜蒸しパン】

102kcal たんぱく質2.4g 塩分0.2g

材料（4人分）

ホットケーキミックス ……80g
小松菜 ……40g
干しプルーン ……20g
牛乳 ……70cc
紙コップ ……4個
アルミホイル

作り方

- ①小松菜をみじん切りにし、干しプルーンは干しぶどう位の大きさに切る。
- ②ボウルにホットケーキミックス、小松菜、干しプルーンを入れて混ぜ、牛乳を60cc加えてよく混ぜる。残りの牛乳を少しずつ加えて調節する。(生地が軟らかくなりすぎないように、もったりとした感じにする。)
- ③紙コップに生地を流し入れて蒸し器に入れホイルをかぶせ蓋をして7分蒸す。
- ④火を消し、余熱で5分置いたら完成。



合計 エネルギー548kcal たんぱく質23.7g 塩分2.2g