健康づくりの料理教室

普段の食事にも取り入れたい

防災クッキング

2026. 9. 24（木）
八潮市立保健センター
講師　健康食の会　大山久子

切り干し大根のカレーピラフ　245kcal　たんぱく質 4.9g　塩分 0.8g

材料（4 人分）
- 米・・・・・・・・・・・・・1.5合
- 切り干し大根・・・・・・・・20ｇ
- 魚肉ソーセージ・・・・・・・１本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2 個
- A
  - バター・・・・・・・・・10ｇ
  - コンソメ・・・・・・・・小１
  - カレーパウダー・・・・・小１
- 水(切り干し大根の戻し汁を含め)・・・・・・・・・・・・・400ｍｌ

作り方
① 米は軽く洗い、ポリエチレンの袋に２つに分けて入れる。
② 切り干し大根はハサミで食べやすい大きさに切り、浸るくらいの水に漬けて戻す。
③ 魚肉ソーセージは１ｃｍ角に切る。
④ 玉ねぎはみじん切りにする。
⑤ ①の米の袋に具材、A、水を１/２ずつ入れる。空気を抜き、上の方で結ぶ。３０分ほど浸水させる。
⑥ 鍋に湯を沸かし、底に耐熱皿をしき、⑤を入れ20 分加熱する。火を止め余熱で 10 分加熱する。



高野豆腐の肉巻き　223kcal　たんぱく質 20.0g　塩分 0.7ｇ

材料（4 人分）
- 高野豆腐・・・・・・・・・・４枚
- 豚肉（うす切り）・・・・・240ｇ
- 塩、コショウ・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・・小２
- 油・・・・・・・・・・・・・大１
- B
  - 水・・・・・・・・・100ｍｌ
  - しょうゆ・・・・・・・・小２
  - 砂糖・・・・・・・・・・小２
  - おろししょうが・・・・・１片

作り方
① 高野豆腐は水に漬けて戻しておく。軽く水気を絞り４等分に切り、片栗粉をまぶす。
② 豚肉（うす切り）に塩、コショウをふり、①の高野豆腐を２本ずつ巻く。
③ フライパンに油をしき②を両面焼き、B を加えて全体にからめる。

小松菜と海苔の佃煮和え　21kcal　たんぱく質 1.4g　塩分 0.2ｇ

材料（４人分）
小松菜・・・・・・・・・・・・１束
C ┌ 海苔の佃煮・・・・・・・小２
　└ すりごま・・・・・・・・大１

作り方
①小松菜はやわらかく茹で、２ｃｍの長さに切り、水気をしぼる。
②①をＣと和える。

トマトとわかめのスープ　47kcal　たんぱく質 2.5g　塩分 0.8ｇ

材料（４人分）
トマト・・・・・・・・・・・・１個
玉ねぎ・・・・・・・・・・１/２個
D ┌ 小町麸・・・・・・・・・４個
　├ 水・・・・・・・・・・・大１
　└ 卵・・・・・・・・・・・１個
わかめスープの素・・・・・・２袋
水・・・・・・・・・・・・600ｍｌ
コショウ・・・・・・・・・・少々

作り方
①トマトは１ｃｍ角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
②小町麸を水につけて戻し、やわらかくなったらちぎり、卵と合わせる。
③鍋に水 600ｍｌを入れる。沸騰したら玉ねぎを入れ、火を通す。柔らかくなったらトマトを入れ、わかめスープの素、コショウで味を調える。
④D をゆっくり入れ、卵が固まったら火を止める。

ライスペーパーのあんこ玉　129kcal　たんぱく質 2.5g　塩分 0.0ｇ

材料（４人分）
ライスペーパー・・・・・・・４枚
あんこ・・・・・・・・・・160ｇ
きな粉・・・・・・・・・・・大１

作り方
①ライスペーパーはさっと水にくぐらせ、ぬれたキッチンペーパーの上に置き、やわらかくなったら半分に切る。
②あんこは８等分に分け、①のライスペーパーで包む。
③きな粉をまぶす。



合計
エネルギー　６６５kcal
たんぱく質　３１.３g
塩分　2.5g