

健康づくりの料理教室

日常備蓄品を上手に使って料理をしよう!!

～災害時における食事～

2022. 9. 15 (木) 八潮市立保健センター



焼きとり缶で炊き込みごはん

材料・分量(5人分)

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 合
焼きとり缶・・・・・・・・・・2 缶
干し椎茸・・・・・・・・・・2 ヶ
乾燥ひじき・・・・・・・・・・2g
人参・・・・・・・・・・30g
生姜・・・・・・・・・・1 片分
酒・・・・・・・・・・大さじ1
麵つゆ(3倍濃縮)・・・・・・・・大さじ2
焼海苔・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ① 米をとぎ、30分ほど浸水させザルにあげる。
- ② 干し椎茸、ひじきは水で戻しておく。椎茸の戻し汁(50cc)は取っておく。椎茸は半分に切りせん切り。
- ③ 人参は1.5cm長さのせん切り、生姜は細くせん切り。
- ④ 炊飯器に米を入れ、椎茸の戻し汁、麵つゆ、酒を入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ⑤ 軽く全体をまぜ、具材をのせ、焼きとり缶は汁ごと入れ炊飯する。(具材を乗せたらかき混ぜない)
- ⑥ 出来上がったら、ざっくり混ぜ、お椀に盛り海苔を天盛りする。

わかめ&コーンのツナマヨ和え

材料・分量(4人分)

乾燥わかめ・・・・・・・・・・5g
ツナ缶・・・・・・・・・・1 缶
コーン缶・・・・・・・・・・30g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4ヶ
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2
すりごま・・・・・・・・・・小さじ2
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
かいわれ大根・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ① 乾燥わかめは、水で戻し、ザルにあげ良く水気を絞っておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ③ ボウルにマヨネーズ、すりごま、ポン酢しょうゆを入れ良く混ぜ、そこへ水気を切ったツナ、わかめ、玉ねぎ、コーンを加え良く和える。
- ④ 器に盛り、かいわれ大根を添える。

さつまいものはちみつレモン煮

材料・分量(4人分)

さつまいも・・・・・・・・・・200g
レーズン・・・・・・・・・・20g
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① さつまいもは良く洗い1cm厚さの輪切りにし、10分ほど水にさらす。
- ② 鍋にさつまいも、レーズン、水を被る位入れ煮立たせる。さつまいもに火が通ったらはちみつ、レモン汁を加え、蓋をして弱火で3分加熱して出来上がり。

小松菜と桜えびの豆乳スープ

材料・分量(4人分)

小松菜	80g
玉ねぎ	1/2ヶ
桜エビ	5g
大豆水煮	80g
豆乳(無調整)	500cc
水	400cc
鶏がらスープの素	小さじ2
こしょう	少々

作り方

- ① 小松菜は根を切り、良く洗い2~3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、玉ねぎを茹でる。色が半透明になってきたら桜エビ、鶏がらスープの素、大豆を加え、さらに小松菜を加える。
- ③ 小松菜がしんなりしたら豆乳を加え一煮立ちさせる。味を見てこしょうで調える。

まるごとフルーツかん

材料・分量(4人分)

フルーツ缶詰(みかん)	大1缶
粉寒天	2g
砂糖	大さじ2
水	250g

作り方

- ① 缶詰を開け、汁を捨て、中身はそのまま缶詰に入れておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れ良く溶かし沸騰させる。(2分)砂糖を加え、良く混ぜ火を止める。
- ③ 粗熱を取り①の缶詰に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④ 缶詰を逆さにし缶切りで開け取り出し、4等分にする。

【 1人分の栄養価 】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
焼きとり缶で炊き込みご飯	287	7.4	2.2	12	0.9
わかめ&コーンのツナマヨ和え	71	2.4	5.3	34	0.6
さつまいものはちみつレモン煮	98	0.5	—	27	—
小松菜と桜えびの豆乳スープ	97	7.3	3.6	103	0.7
まるごとフルーツかん	50	0.2	—	4	—
合計	603	17.8	11.1	180	2.2