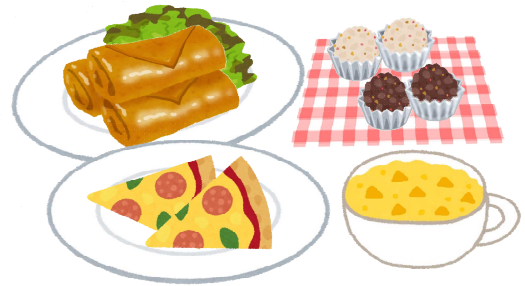


防災食について

～備蓄用食材を使ったレシピ～

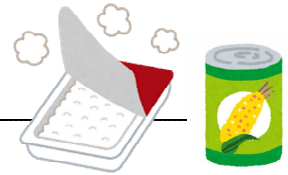
<主 食> ライスピザ
 <主 菜> さば缶の春巻き
 <汁 物> かぼちゃのスープ
 <おやつ> チョコクランチ



ライスピザ (4人分)

<材 料>		<作り方>	
レトルトごはん	2パック	①	ごはんを規定の方法であたため、卵と塩を混ぜ合わせる。
卵	2個	②	ソーセージ、ピーマン、ミニトマトは輪切りにする。
塩	小さじ1	③	トースターの天板にオーブンシートを敷き、①を2等分して丸く広げる。
ソーセージ	2本	④	③に②をトッピングして、とうもろこしとピザ用チーズを散らす。
ピーマン	1個	⑤	トースターで10分焼く。
とうもろこし(ホール缶)	50g		
ミニトマト	4個		
ピザ用チーズ	100g		

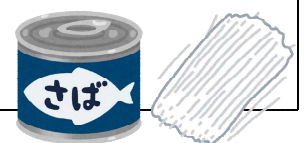
※レトルトごはん、ホールコーン缶で



さば缶の春巻き (6人分)

<材 料>		<作り方>	
春巻きの皮	12枚	①	春雨を8cm幅に切り、たっぷりの湯(分量外)に浸して戻す。
【具】		②	ゆでたけのこ、生しいたけ、ねぎはすべて5cmの長さで細く薄く切る。
さば水煮缶	2缶(380g)	③	フライパンに小さじ1杯のサラダ油を熱し、水気を切った春雨と②を炒める。
ゆでたけのこ	100g	④	③とさば水煮缶(缶汁ごと)を炒め合わせて、しょうゆ、こしょうで味を調え煮詰める。
生しいたけ	4個	⑤	④を6等分し、春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。
ねぎ	2本		
春雨(乾)	60g		
しょうゆ	大さじ1と1/3		
こしょう	少々		
サラダ油	小さじ2		
【水溶き小麦粉】			
水	大さじ2		
小麦粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
【付け合わせ】			
キャベツ	適量		
練りがらし	適量		

※さば水煮缶、春雨(乾)で



かぼちゃのスープ （4人分）

＜材 料＞ かぼちゃ 200 g (1/5個) コーンクリーム缶 300 g 牛乳（ロングライフ） 400 g 塩 小さじ1/4 こしょう 少々	＜作り方＞ ① かぼちゃを5mmの厚さに切る。 ② ポリ袋に①のかぼちゃとコーンクリーム缶、牛乳、塩、こしょうを入れ、袋の空気を抜いて袋の口を縛る。 ③ 沸騰したお湯で、約20分湯せんする。 ④ 食器（非常時は紙コップ）に盛り、完成。 ※ かぼちゃの皮を削ぐことで、色がよりきれいになる。 ※ コーンクリーム缶と牛乳を使うことで、味がまろやかになる。 ※ 子どもから高齢者までおいしくいただける。
--	---

※かぼちゃ、コーンクリーム缶、牛乳（ロングライフ）で



チョコクランチ （20個分（ミルク・ホワイト各10個））

＜材 料＞ 乾パン 50 g (約17個) チョコレート（2種類） 140 g [ミルクチョコレート 70 g [ホワイトチョコレート 70 g グラノーラ 80 g	＜作り方＞ ① 乾パンをビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く。 ② ミルクとホワイトの2種類のチョコレートは、それぞれ別に湯せんにかける。 ③ ②の湯せんし溶かしたチョコの中に、①の乾パンとグラノーラを半分ずつ入れ混ぜる。 ④ アルミホイルカップの中に③をスプーンなどで一口サイズに分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ 固まったら完成。 ※ めん棒でたたく際には、ビニール袋が破ける可能性があるため、2重にする。 ※ 乾パンは細かくたたいた方が、口触りが滑らかになる。 ※ 色々なグラノーラを使用してもおいしい。 ※ 上からピーナッツをのせても楽しい。
---	--

※乾パン、チョコレート、グラノーラで



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ライスピザ			277	9.3	8.4	141	137	0.6	11	2.2	2.3
さば缶の春巻き			244	12.7	11.4	346	192	1.7	23	2.4	1.6
かぼちゃのスープ			144	4.7	3.9	463	122	0.6	11	2.8	0.9
チョコクランチ			129	1.8	5.2	71	37	0.4	0	0.7	0.3
合計			794	28.5	28.9	1,021	488	3.3	45	8.1	5.1
1 日 分 の 必 要 量	50～64歳	女	1,950	83.0	54.0	2,600	650	11.0	100	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	3,000	750	7.5	100	21.0	7.5
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	2,600	650	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	3,000	750	7.5	100	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	2,600	600	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	3,000	700	7.0	100	20.0	7.5

