

へいじ つく さいがいじ やくだ ちようせん 平時から作って災害時も役立つ! パッククッキングに挑戦



◆野菜ジュースdeチキンライス◆

ざいりよう ふたりぶん
〔材料 (2人分)〕

つく かた
〔作り方〕

せいはいくまい	ぐらむ
精白米	80 g
やさい	みりりっとる
野菜ジュース	1 0 0 m l
にんじん	ぐらむ
コーン缶	10 g
やきとり缶	ぐらむ
コンソメ	1 缶
	こ さじ 1

1. コーン缶は水を切る。にんじんは 5 mm 角に切る。
2. ポリ袋に米と少量の水(分量外)を入れ、もみ洗いして米をこぼさないように水を捨てる。
3. 2に野菜ジュースを入れて1時間置く。
4. 3に1、やきとり缶、コンソメを加え、よく混ぜ、袋の空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
5. 鍋に湯を沸かし、ザルや皿を入れ、沸騰したら4を入れ、約40分間加熱し(20分くらいで上下を返す)、火を止めてそのまま10分蒸らす。

しえんぶつし おお やさい にく さかな
支援物資は、おにぎりや菓子パンなどが多く、野菜、肉、魚などはすぐには届きにくいようです。そのため、野菜ジュースやコーン缶、魚肉ソーセージなどを常備しておく、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質の補給になります。



◆根菜と魚肉ソーセージのスープ◆

ざいりよう ひとりぶん
〔材料 (1人分)〕

つく かた
〔作り方〕

じゃがいも	ぐらむ
	40 g
にんじん	ぐらむ
	20 g
たま	ぐらむ
玉ねぎ	30 g
ぎょにく	ほん
魚肉ソーセージ	1/2本
みず	みりりっとる
水	150 m l
コンソメ	ぐらむ
	3 g
塩こしょう	しょうしょう
	少々

1. ジャがいも、にんじんは皮をむき3~5 m m のいちよう切りにする。
2. 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
3. 魚肉ソーセージは縦半分に切り、くし形切りにする。
4. ポリ袋に、全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。ポリ袋の空気を抜きながら、上の方で口を結ぶ。
5. 鍋に湯を沸かし、ザルや皿を入れ、沸騰したら4を入れ20分加熱する。

やさい うす き ほう かねつ じかん みじか
野菜は薄めに切る方が加熱時間が短くなります。



◆もちもち豆腐パン◆

【材料 (2人分)】

ホットケーキミックス 60 g
豆腐 60 g

【作り方】

1. ポリ袋にすべての材料を入れ、よく混ぜる。
2. ポリ袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
3. 沸騰した鍋に入れ、20分加熱する(10分くらいで上下を返す)。

細かく切ったドライフルーツや茹で大豆、甘納豆などを加えてアレンジを楽しめます。
おかずとして少量の塩と、ツナとチーズ、ウィンナーとコーンなどもおすすめです。



●●今日の料理の栄養価 (一人分) ●●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)
チキンライス	217	9.5	3.2	1.4	13
スープ	99	6.0	2.7	1.5	47
合計	316	15.5	5.9	2.9	60
豆腐パン	130	4.4	2.7	0.3	58