

包丁、まな板不要！  
熱源はガスのみで  
作ります！

## もしもの時でもおいしいごはん

～備えることを日常に！～

### ポリ袋でごはん

【1人分：エネルギー179kcal／たんぱく質 3.1g／脂質 0.5g／塩分 0g】

材料	4人分	作り方
米	200g	① 米を研ぎ、よく水気を切る。 ② 米と水を袋に入れ、空気を抜き、輪ゴムで閉じる。 ③ 15分ほどおく。 ④ 沸騰したお湯で20分茹で、15～20分蒸らす。
水	280ml	

### さけ缶の団子汁

【1人分：エネルギー177kcal／たんぱく質 10.2g／脂質 7.3g／塩分 1.1g】

材料	4人分	作り方
さけ中骨缶	140g (1缶)	① ポリ袋の中でAをこねておく。 ② キャベツを食べやすい大きさにちぎる。 ③ 鍋に水とさけの中骨缶を汁ごと入れ加熱する。 ④ 人参をピーラーで切りながら入れ、②も加える。 ⑤ 団子状にした①と、味噌を加える。 ⑥ わかめを入れる。
人参	40g	
キャベツ	140g	
水	640ml	
味噌	大さじ1・1/2	
干しわかめ	2g	
A { 白玉粉	60g	
牛乳	大さじ3	
油	大さじ1	

**野菜は何でもOKです！**  
**常温で保存できる野菜を備蓄しておきましょう！**

## 切り干し大根と豆の和え物

調味料不要！なめたけの味付けだけで充分です！

【1人分：エネルギー67kcal／たんぱく質3.8g／脂質2.1g／塩分0.1g】

材料	4人分	作り方
切り干し大根	40g	① 切り干し大根を食べやすい大きさにハサミで切り、ポリ袋に入れる。 ② ポリ袋の中に牛乳を入れて切り干し大根をもどす。 ③ ②に蒸し大豆となめたけを加え、和える。
牛乳	80ml	
蒸し大豆	60g	
なめたけ和え	35g	

## こうや豆腐の煮物

【1人分：エネルギー123kcal／たんぱく質11g／脂質7.1g／塩分0.5g】

材料	4人分	作り方
こうや豆腐 (カット)	4枚分(60g)	① ポリ袋にこうや豆腐を入れ、牛乳で戻す。 ② ①にオイスターソースを加えてよく揉む。 ③ 空気を抜き袋を縛り、湯煎で20分程度加熱する。 ④ かつお節をまぶす。
牛乳	200ml	
オイスターソース	小さじ2	
かつお節	8g	

## きな粉棒

はちみつ代わりにジャムや水あめでも美味しく出来ます！

【1人分：エネルギー115kcal／たんぱく質6.1g／脂質4.3g／塩分0g】

材料	4人分	作り方
きな粉	60g	① ポリ袋にきな粉とはちみつを加えて練る。 ② かたまりになったら、棒状に伸ばす。 ③ ②をスパテラ等で袋の上から8等分に切る。 ④ 袋の中に仕上げのきな粉を加えて振る。
はちみつ	大さじ2・1/2	
きな粉(仕上げ)	大さじ1	

\*合計 1人分\*

エネルギー661Kcal／たんぱく質34.2g／脂質21.3g／塩分1.7g