

# パッククッキング

## ご飯

◆使用食材 ～備蓄食品～  
精白米

### \*1人分の栄養価計算\*

エネルギー (kcal)	134
たんぱく質 (g)	4.8
脂質 (g)	0.2
カルシウム (g)	2
鉄	0.1
食物繊維	0.2
食塩相当量 (g)	0.0

### <材料2人前>

●無洗米	1合 (150g)
●水	200ml

### <注意点>

精白米を使用する場合は、米についているホコリやごみを洗い流す程度に軽くゆすぐ。

### <作り方>

- ①ポリ袋に洗った米と水を入れる。
- ②空気を抜いて口を結び、沸騰したお湯で30分加熱する。
- ③鍋から取り出し、15分間蒸らす。

## サバ缶のマヨ蒸し

◆使用食材 ～備蓄食品～

### \*1人分の栄養価計算\*

エネルギー (kcal)	250
たんぱく質 (g)	17.4
脂質 (g)	13.1
カルシウム (g)	272
鉄	1.9
食物繊維	4.7
食塩相当量 (g)	1.4

### <材料2人前>

●サバの水煮缶	1缶
●キャベツ	150g
●長ネギ	40g
●人参	40g
●めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1

### <作り方>

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切り、長ネギは3mm幅の斜め切り、人参は拍子木切りにする。
- ②ポリ袋にサバの水煮缶を汁ごと入れ、切った野菜と調味料をすべて入れる。

### <ポイント>

- ・野菜は家にあるもので代用してもOK
- ・味付きのさば缶を使う場合はマヨネーズだけ入れる

## 大根のミックスサラダ

### ◆使用食材 ～備蓄食品～

#### \*1人分の栄養価計算\*

エネルギー (kcal)	166
たんぱく質 (g)	4.8
脂質 (g)	12.2
カルシウム (g)	57
鉄	1.2
食物繊維	2.6
食塩相当量 (g)	0.5

#### <材料2人前>

●切り干し大根	20g
●ツナ缶	1缶
●コーン缶	大さじ3
●マヨネーズ	大さじ2

#### <作り方>

- ①ポリ袋に切り干し大根と水をいれもどす。
- ②①の水を切り、コーン、ツナ缶、マヨネーズを加え、よくもみ混ぜる。
- ③袋の空気を抜いて口を結び、沸騰したお湯で10分加熱する。

#### <ポイント>

マヨネーズの代わりに好きなドレッシングをかけて食べてもOK!

## ひじきの煮つけ

### ◆使用食材 ～備蓄食品～

#### \*1人分の栄養価計算\*

エネルギー (kcal)	53
たんぱく質 (g)	2.2
脂質 (g)	0.8
カルシウム (g)	84
鉄	3.1
食物繊維	3.2
食塩相当量 (g)	0.8

#### <材料2人前>

●ゆで大豆缶	20g
●人参	20g
●乾燥ひじき	10g
●砂糖	小さじ2
●醤油	小さじ2
●みりん	小さじ2

#### <作り方>

- ①人参を干切りにする。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れ全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて20分加熱し、とりだす。

### 【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
603kcal	26.4g	26.3g	415g	6.3g	10.7g	2.7g