

~Let's try!!~

パッキングレシピ



主食

バランスのよい食事の基本は **主食+主菜+副菜**をそろえることです

前橋市健康増進課

※野菜ジュースごはん

<材料2人分>

アルファ化米（五目）	1袋
野菜ジュース	200ml

<作り方>

- ① アルファ化米の袋から脱酸素材、スプーンを取り出す。
- ② 野菜ジュースを入れてすぐによく混ぜ、袋の封を閉める。
- ③ 野菜ジュースが常温の場合は60~80分、温めた野菜ジュースの場合は20分でできあがる。

※豆茶ごはん

<材料2人分>

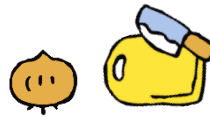
アルファ化米（わかめ）	1袋
水煮大豆	20g
緑茶・麦茶等	表示の水分量

<作り方>

- ① アルファ化米の袋から脱酸素材、スプーンを取り出す。
- ② 水煮大豆を入れてよく混ぜ、さらにお茶を入れてすぐによく混ぜて、袋の封を閉める。
- ③ お茶が常温の場合は60~80分、温かいお茶の場合は20分でできあがる。

主菜

※魚肉ソーセージとミックスビーンズのグラタン



<材料2人分>

A：具材

魚肉ソーセージ	1本
たまねぎ	100g
★ミックスビーンズ	40g
とろけるチーズ	40g
豆乳	200ml
薄力粉	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々

B：マカロニ

マカロニ	60g
オリーブオイル	少々
塩	少々
熱湯	3カップ

<作り方>

- ① 魚肉ソーセージは縦半分になり、5mm幅の斜め切りにする。たまねぎは、うす切りにする。
- ② A：ポリ袋に、薄力粉と★の具材を入れてよく混ぜ、なじませたら、豆乳・コンソメ・こしょうを加え、袋の口をしぼる。
B：材料をすべて入れて、袋の口をしぼる。
(空気をぬくときに、火傷しないよう注意する。)
- ③ ②を沸騰した湯に入れ、それぞれ弱火で加熱する。
〔(A)は15分
(B)は表示のゆで時間+2分〕
- ④ 加熱後(B)はゆで汁を捨て、(A)の中に入れてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、好みて粉チーズやパセリを散らす。

Memo

●Aの具材について

薄力粉と★の具材を先に入れてよく混ぜ、なじませておくことダマになりにくいです。

●熱湯について

マカロニのでんぷん質が溶け出してくっついてしまうため、水はNGです。

●食材の切り方について

包丁を使えない場合はキッチンばさみを使用してもよいです。うす切りではなく角切り等、切りやすく火の通りやすい形状にしましょう。

副菜

☆乾物のコンソメ煮



<材料2人分>

切干大根	10g
乾燥ひじき	10g
さくらえび	10g
干しいたけ	1枚
コーン缶	20g
にんじん	20g
水	80ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2

<作り方>

- ① 切干大根、乾燥ひじき、干しいたけは水でさっと洗う。
- ② にんじんと干しいたけはせん切りにする。
- ③ 材料をすべてポリ袋に入れ、軽くもむ。
- ④ 袋の口を結び、沸騰した湯に入れて弱火で**20分**加熱する。

Memo

●白飯に混ぜ込んで、乾物の混ぜご飯にするのもおすすめです。
その場合は、顆粒コンソメの量を小さじ1にすると味がちょうどよいです。

デザート

☆トマト缶の寒天ゼリー

<材料4人分>

カットトマト缶	150g
りんごジュース	200ml
砂糖	大さじ2
粉寒天	4g

<作り方>

- ① ポリ袋にすべての材料を入れてよく混ぜ合わせ、空気をぬいて口を結ぶ。
- ② 沸騰した湯に入れ、中火（ぶくぶくしている状態）で**5分**加熱する。
- ③ 粗熱をとったら袋ごと型（四角いバットや皿等）に置いて形を整え、固める。
（常温：2時間 冷蔵庫：1時間 程度で固まる。）

☆カンパンおしろこ

<材料2人分>

ゆであずき缶	1缶（200g）
水	200ml
カンパン	4枚
塩	ひとつまみ

<作り方>

- ① ポリ袋にすべての材料を入れる。
- ② 袋の口を結び、沸騰した湯に入れて弱火で**10分**加熱する。

☆ワンポイントアドバイス☆



バランスのよい食事の基本は **主食+主菜+副菜**をそろえることで、以下の栄養素が摂れます。
さらに一日の中で、牛乳・乳製品、果物も摂れるとさらに栄養バランスが良くなります。

栄養素	災害時でも使える食品	主な食事
エネルギー	米、乾麺（スパゲティ、マカロニ、そうめん、うどん、そば等）じゃがいも、さつまいも等	主食
たんぱく質	やきとり缶、魚介の缶詰（さば、鮭、さんま、いわし、あさり、ツナ）、高野豆腐、豆乳等	主菜
ビタミン・ミネラル	野菜ジュース、カットトマト缶、コーン缶、果物の缶詰、乾燥わかめ、乾燥ひじき、じゃがいも、さつまいも等	副菜 ・果物
食物繊維	乾燥わかめ、乾燥ひじき、干しいたけ、なめたけ缶、ナタデココ缶等	副菜 ・果物
カルシウム	スキムミルク、さくらえび、切干大根等	主菜 ・牛乳 乳製品