【①３日目朝食】

キーワード

保存食品を使用！

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4 | P109又はP111を参照。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 252 | 90 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

ゆで卵

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 卵（M）…4個 | ① 卵をゆで、殻をむく。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 76 | 38.1 | 6.2 | 5.2 | 0.2 | 65 | 26 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.9 | 0.03 | 0.22 | 0 | 0 | 0.2 |  |

キムチのみそ汁

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 干しいたけ…20gだし汁…600㏄板こんにゃく…60g人参…40g麦みそ…大さじ２・１/２（45g）キムチ…20g青ねぎ…12g | ① 干しいたけを水に戻しておく。② すべての材料を食べやすく切る。③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら青ねぎ以外の野菜を入れる。④ ③の具材がやわらかくなったら麦みそを溶き入れ、お好みの味になるようキムチを加える。⑤ 最後に青ねぎを散らす。 |

アドバイス：だし汁に、干しいたけの戻し汁を使用してもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 43 | 200.2 | 2.8 | 0.9 | 8.9 | 225 | 33 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.7 | 0.06 | 0.09 | 6 | 4.0 | 2.0 |  |

きゅうりの塩もみ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| きゅうり…120g塩…1.2g | ① きゅうりを食べやすく切る。② ①を塩で軽くもむ。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 4 | 28.6 | 0.3 | 0 | 0.9 | 60 | 8 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.1 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.3 | 0.3 |  |

1. ３日目昼食】

ツナスパゲッティ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| スパゲッティ…320g塩（ゆで用）…2ｇ玉ねぎ…1/2個（100g）レタス…40gにんにく…1かけ青ねぎ…20gサラダ油…12gツナ缶（油漬）…1缶（40g）水…100㏄かつお節…4gA濃口醤油…大さじ1（18g）塩…1.2gこしょう…少々味付けのり…4枚 | ① スパゲッティをゆでておく。（P112を参照。）② 玉ねぎはうす切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら玉ねぎを加えて軽く炒める。④ ③にツナ缶（油はきらずにそのまま）とAを入れて弱火で2～3分煮る。⑤ ④にレタスと青ねぎを入れ、軽く火をとおす。⑥ ⑤に①のスパゲッティを加え、全体を混ぜ合わせたら器に盛る。⑦ 最後に味付けのりをちぎって飾る。 |

アドバイス：にんにくとツナ缶の油が気になる場合は、控えてもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 380 | 81.6 | 14 | 7.0 | 62.1 | 299 | 28 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 1.5 | 0.17 | 0.08 | 4 | 3.0 | 1.6 |  |



簡単においしくできるよ。

作ってみてね！

ポテトサラダ☆カレー味

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| じゃがいも…200g塩（ゆで用）…1.2g卵（M）…1個きゅうり…40g人参…40gマヨネーズ…大さじ3（36g）カレー粉…適量塩…1.2gこしょう…少々 | ① じゃがいもは塩ゆでし、熱いうちにつぶしておく。② ゆで卵をつくり、粗みじん切りにする。③ きゅうりはいちょう切りにする。人参もいちょう切りにし、ゆでておく。④ ①に②③を入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。⑤ ④にカレー粉を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 125 | 68.7 | 2.8 | 7.8 | 11 | 288 | 21 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.8 | 0.06 | 0.08 | 19 | 1.5 | 0.5 |  |

果物

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| みかん缶…果肉240g |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 38 | 50.3 | 0.3 | 0.1 | 9.2 | 45 | 5 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.01 | 9 | 0.3 | 0.0 |  |

1. ３日目間食】

キャロットケーキ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 人参…80g卵（M）…1個はちみつ…30gホットケーキミックス…120gサラダ油…12g | ① 人参を皮ごとすりおろす。（水気はしぼらない。）② ボウルに卵、はちみつ、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。③ ②に①の人参を加え、生地のねばりが足りないようなら水を加えて調整する。④ フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい大きさで③を焼く。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 187 | 32.3 | 3.9 | 5.6 | 30.5 | 143 | 42 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.5 | 0.05 | 0.09 | 1 | 1.1 | 0.4 |  |

【①３日目夕食】

梅しそごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 梅干し…大1個（12g）青じそ…2枚（4枚）ごはん…150g×4いりごま…大さじ1/2（4.5g） | ① 梅干しの果肉と青じそを大きめのみじん切りにする。② ごはんに①といりごまを混ぜ合わせる。 |

アドバイス1：ごはんの炊き方はP109又はＰ111を参照。

アドバイス2：青じそは混ぜ込まず、上に飾ってもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
|  259 | 92.9 | 4.0 | 1.0 | 56.3 | 66 | 21 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.3 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.8 | 0.7 |  |

高野豆腐のから揚げ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 高野豆腐…4個（100g）　　おろしにんにく…1かけ分（8g）A　　　おろし生姜…1かけ分（8g）濃口醤油…大さじ2（36g）　　日本酒…大さじ2（30g）片栗粉…24gサラダ油…24gキャベツ…80gきゅうり…40g | ① 高野豆腐を水で戻したら固く絞り、手で一口大にちぎる。② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。③ ②に①を入れ、何回か握ってむらなく吸い込ませる。④ フライパンにサラダ油を入れ（たっぷり入れなくてよい）、片栗粉をまぶした③をこんがりと揚げる。⑤ ④を皿に盛り付け、せん切りにしたキャベツとうす切りにしたきゅうりを添える。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 234 | 49.4 | 14.0 | 14.3 | 9.9 | 141 | 182 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 2.1 | 0.01 | 0.04 | 10 | 1.1 | 2.3 |  |

ひじきとトマトのおかか和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 干しひじき…12gトマト…160g レタス…40g米酢…大さじ1/2（7.5g）A　濃口醤油…大さじ1（18g）かつお節…4g | ① 干しひじきを水で戻して食べやすい長さに切り、さっと下ゆでしておく。② トマトは適当な大きさの角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。③ ボウルに①と②を入れたら、Aで和える。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 20 | 52.7 | 1.8 | 0.0 | 4.4 | 262 | 49 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 2 | 0.04 | 0.06 | 7 | 1.8 | 0.8 |  |

わかめスープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| カットわかめ…2g玉ねぎ…40g小松菜…40g青ねぎ…12g水…600㏄固形コンソメ…2個（10.6g）コーン（缶詰）…40gこしょう…少々 | ① カットわかめは水に戻し、水気を切る。② 玉ねぎはうす切り、小松菜は3cm程度の長さ、青ねぎは小口切りにする。③ 鍋に水を入れて沸騰させ、固形コンソメと玉ねぎ、小松菜を入れる。④ ③の具材がやわらかくなったらコーン（粒のみ）とわかめを加え、こしょうで味を調える。 |

アドバイス1：わかめの戻し水は、スープに使用してもよい。

アドバイス2：小松菜は他の青菜に変えてもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 22 | 178.8 | 0.9 | 0.3 | 4.5 | 66 | 24 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.3 | 0.01 | 0.02 | 4 | 1.0 | 1.0 |  |

１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １日分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 1日合計 | 単位 |
| エネルギー | 375 | 543 | 187 | 535 | 1640 | kcal |
| 水分 | 356.9 | 200.6 | 32.3 | 373.8 | 964 | ｇ |
| たんぱく質 | 13.1 | 17.1 | 3.9 | 20.7 | 54.8 | ｇ |
| 脂質 | 6.6 | 14.9 | 5.6 | 15.6 | 42.7 | ｇ |
| 炭水化物 | 65.7 | 82.3 | 30.5 | 75.1 | 253.6 | ｇ |
| カリウム | 394 | 632 | 143 | 535 | 1704 | mg |
| カルシウム | 72 | 54 | 42 | 276 | 444 | mg |
| 鉄分 | 1.9 | 2.5 | 0.5 | 4.7 | 9.6 | mg |
| ビタミンB1 | 0.13 | 0.26 | 0.05 | 0.09 | 0.53 | mg |
| ビタミンB2 | 0.34 | 0.17 | 0.09 | 0.14 | 0.74 | mg |
| ビタミンC | 10 | 32 | 1 | 21 | 64 | mg |
| 食物繊維 | 4.8 | 4.8 | 1.1 | 4.7 | 15.4 | ｇ |
| 塩分 | 2.5 | 2.1 | 0.4 | 4.8 | 9.8 | ｇ |



　災害時1日目は、冷蔵庫の中の傷みやすい食材を中心につかった献立です。食中毒の危険性があるため、生ものなどは優先して使いましょう。

　2日目は冷蔵食品と常温保存可能な野菜類を使っています。常温保存可能な野菜は日持ちする便利な食材です。かぼちゃは切り分けていない丸の状態だと冷暗所で1～2ヶ月も保存が可能です。（※かぼちゃなどの温かいところで栽培される食材は、冷蔵庫に入れておくと低温障害をひきおこして傷みが早くなります。真冬の場合は、冷暗所が冷蔵庫よりも低い温度になる可能性があるので注意が必要です。）

　3日目は乾物や缶詰などの保存食品を使っています。干しいたけや切干大根、高野豆腐などの乾物にはたんぱく質、ビタミン類、ミネラルも多く含まれているため、災害時に不足しがちな栄養素を補うことができます。また、缶詰は調理されているものもあり、簡単にエネルギーを摂取することができるため、日頃から色々な種類を常備しておくと災害時にも役立ちます。



食育キャラクター

「なしお」

食育キャラクター

「はく　さいこ」

大洲市食育キャラクター

「いがお」「くりお」