【⑦朝食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4杯 | 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 | 90.0 | 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 |

ミックスベジタブルの卵とじ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 卵(Ｍ)…4個ミックスベジタブル…80g塩…小さじ1/3（1.7ｇ）こしょう…少々サラダ油…大さじ1（12g） | ① 卵は割って溶いておく。② ミックスベジタブルは熱湯に入れて解凍し、ザルに上げてよく水気を切っておく。③ フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてよくかき混ぜる。④ 卵が半熟状になったら、ミックスベジタブルを入れて再加熱し、塩、こしょうで味付けをする。 |

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） |
| 163 | 100.8 | 8.7 | 8.8 | 11.6 | 224 | 41 |
| 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） |
| 1.6 | 0.16 | 0.28 | 9 | 3.0 | 0.8 |

野菜のおかか煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大根…240g人参…80g　　だし汁…400㏄Ａ　砂糖…小さじ2（12g）　薄口醤油…大さじ1・1/3（24g）かつお節…5g | 1. 大根、人参は、一口大の乱切りにする。
2. 大根はアク抜きをするため、人参とともに煮こぼす。
3. だし汁に材料を加え、砂糖、薄口醤油の順で煮る。
4. 煮あがって盛り付ける際にかつお節を散らす。
 |

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） |
| 39 | 178.4 | 2.0 | 1.2 | 7.7 | 247 | 23 |
| 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 | 0.04 | 0.03 | 8 | 1.3 | 1.1 |

ほうれん草と海苔の和え物

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ほうれん草…200g柿…60g焼き海苔…1枚（3gｇ）薄口醤油…大さじ1/2強（10g）練りわさび…小さじ1 | 1. ほうれん草をゆで、水にさらし水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. 柿は、小さい角切りにする。
3. ①、②をボウルに入れ、薄口醤油に練りわさびを合わせ和える。
4. 手でちぎった海苔をさっと混ぜる。
 |

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） |
| 25 | 61.0 | 1.9 | 0.5 | 5.1 | 401 | 30 |
| 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） |
| 1.1 | 0.07 | 0.12 | 43 | 1.9 | 0.5 |

【⑦昼食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4杯 | 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 | 90.0 | 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 |

豚肉のマリネ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 豚薄切り肉（ロース）…240g　　玉ねぎ…100g　　トマトケチャップ…60gＡ　ウスターソース…30g　　サラダ油…大さじ1（12g）かいわれ…1/2パックサニーレタス…80g | 1. 豚薄切り肉は、一口大に切る。
2. 玉ねぎは、くし形に切り、水にさらす。
3. Ａの材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
4. 鍋に湯を沸かし、豚肉を少しずつ入れ、豚肉に十分に火が通ったら取り出し、③のソースに漬けておく。
5. サニーレタスを敷き、④にかいわれを混ぜた料理を盛り付ける。
 |

アドバイス：レタスや千キャベツ等でもよい。

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） |
| 197 | 99.2 | 13.3 | 11.3 | 9.2 | 413 | 30 |
| 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 | 0.56 | 0.12 | 10 | 1.2 | 1.2 |

きんぴらサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごぼう…140g人参…15g酢水…適宜　　マヨネーズ…小さじ1・1/2（6g）ごま…小さじ1（3g）Ａ　麦みそ…小さじ1（6g）　　穀物酢…小さじ1（5g）　　塩…少々 | 1. ごぼうは、包丁の背で皮をこそぎ、マッチ棒状に切り、酢水にさらしておく。

人参もマッチ棒状に切る。1. ①を茹でてザルにあげ、水気を切る。
2. ボウルにＡを合わせ、②を和える。
 |

アドバイス：酢水は、水５００mlに対して酢小さじ１とする。

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） |
| 42 | 34.1 | 0.9 | 1.6 | 6.3 | 131 | 27 |
| 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 | 0.02 | 0.01 | 1 | 2.3 | 0.7 |

そうめん入りのスープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| そうめん…40gえのき…80gレタス…80gカットわかめ…2g固形コンソメ…1個（5.3g）薄口醤油…大さじ1/2弱（8㏄）こしょう…少々水…600㏄ | 1. そうめんを3～4㎝に折る。
2. えのきは根元を切り落とし、レタスはざく切りにする。
3. カットわかめは水で戻して水気をとる。
4. 鍋に水と固形コンソメを入れて煮立て、そうめんを入れてひと煮立ちさせる。

えのき、レタス、カットわかめを入れてさっと煮て、薄口醤油、こしょうで味をととのえる。 |

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） |
| 47 | 194.3 | 1.9 | 0.2 | 10.4 | 155 | 10 |
| 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） |
| 0.4 | 0.08 | 0.04 | 1 | 1.5 | 1.4 |

【⑦夕食】

青菜のごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…2.5合（375g）小松菜…60g塩…小さじ1/2（2.5g） | 1. 米は、P109又はP111を参照に、ご飯を炊く。
2. 小松菜をさっとゆで、塩でよくもみ、さっと洗い流し、水気を絞って、食べやすい大きさに切る。
3. ②を炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。
 |

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） |
| 336 | 137.7 | 5.9 | 0.8 | 72.6 | 159 | 31 |
| 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） |
| 1.2 | 0.09 | 0.04 | 6 | 0.8 | 0.7 |

高野豆腐のオイル焼き天つゆかけ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 高野豆腐…60g大根…160g貝割菜…40g片栗粉…12gサラダ油…20㏄　　薄口醤油…40㏄Ａ　本みりん…20㏄　　だし汁…200㏄ | 1. 高野豆腐は、水で戻し、固くしぼる。
2. 1枚を4つに切り、片栗粉を薄くつけ、熱したフライパンにサラダ油をひいて焼く。
3. 大根はおろす。
4. Ａの調味料を混ぜ合わせ、天つゆを作る。
5. 器に高野豆腐と貝割菜を盛り付け、大根おろしをのせ、天つゆをかけてできあがり。
 |

　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） |
| 163 | 108.0 | 8.7 | 10.1 | 8.3 | 153 | 118 |
| 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） |
| 1.3 | 0.04 | 0.03 | 9 | 1.0 | 1.9 |

かぼちゃと桜えびの含め煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| かぼちゃ…300g桜えび（乾燥）…10g薄口醤油…大さじ1/2（9g）料理酒…大さじ1（15g）本みりん…大さじ1・1/3（24g） | 1. かぼちゃは、ところどころ皮をむき2～3㎝角に切る。
2. 鍋に①のかぼちゃの皮を下にして並べ、桜えびを散らして調味料を加え、水をひたひたに注ぐ。
3. 中火にかけ、落し蓋をしてそのまま15分煮る。かぼちゃがやわらかくなったら火を止め、器に盛る。
 |

アドバイス：煮崩れしにくい煮物を作りたいときには、かぼちゃと調味料を一緒に煮るとよい。

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） |
| 64 | 73.0　 | 2.8 | 0.2 | 11.1 | 324 | 54 |
| 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） |
| 0.4 | 0.06 | 0.06 | 12 | 2.1 | 0.6 |

１日分すべてを食べると・・・・

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1人分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 合計 | 単位 |
| エネルギー | 479 | 538 | 563 | 1,580 | kcal |
| 水分 | 430.2 | 417.6 | 318.7 | 1,166.5 | ｇ |
| たんぱく質 | 16.4 | 19.9 | 17.4 | 53.7 | ｇ |
| 脂質 | 11.0 | 13.6 | 11.1 | 35.7 | ｇ |
| 炭水化物 | 80.1 | 81.6 | 92.0 | 253.7 | ｇ |
| カリウム | 916 | 743 | 636 | 2,313 | mg |
| カルシウム | 99 | 72 | 201 | 372 | mg |
| 鉄分 | 3.2 | 1.7 | 3.0 | 7.9 | mg |
| ビタミンB1 | 0.30 | 0.67 | 0.18 | 1.15 | mg |
| ビタミンB2 | 0.45 | 0.19 | 0.13 | 0.77 | mg |
| ビタミンC | 60 | 12 | 27 | 99 | mg |
| 食物繊維 | 6.8 | 5.5 | 3.9 | 16.2 | ｇ |
| 塩分 | 2.4 | 3.3 | 3.2 | 8.9 | ｇ |



出典：総務省消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」