２）３日間献立（間食なし）

【④１日目朝食】

おにぎり

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…4合 | ① P109又はP111を参照にごはんを作り、ラップで握る。 |

アドバイス1：お好みで梅干しやおかかを入れたり、ふりかけ、きなこ、ごま等をかけてもよい。

アドバイス2：栄養計算は、食塩を使用していないご飯をおにぎりにしたものである。

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） |
| 571 | 204.0 | 8.5 | 1.0 | 126.0 | 99 | 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） |  |
| 0.3 | 0.07 | 0.03 | 0 | 1.0 | 0.0 |  |

ぱりぱりきゅうり

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| きゅうり…400g  しょうが…15g  塩…小さじ1（5g）  ごま油…小さじ2（8g）  すりごま…小さじ2（10g） | ① きゅうりは、5㎝のひょうし切りにする。  　 または、ポリ袋の上から麺棒でたたく。  　（麺棒がなければ手で叩いてもよい。）  　 塩をふって、10分程度そのまま置いておく。  きゅうりの水が出てきたら捨てる。  ② しょうがは、せん切りにする。  ③ ポリ袋の中に水気の切れたきゅうりとしょうが、  ごま油を混ぜ、袋の中で揉む。 |

アドバイス1：チューブ入りしょうがを利用してもよい。

アドバイス2：生のきゅうりなので、衛生面に注意すること。

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） |
| 48 | 99.0 | 1.5 | 3.4 | 3.8 | 222 | 57 |
| 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 | 0.04 | 14 | 1.5 | 1.5 |  |

ゆで卵

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 卵（L）…4個  ゆで塩…1つまみ（1g） | ① 鍋に卵がかぶるくらいの水とゆで塩を入れ、火に  かける。  沸騰してから12分くらいゆで、火からおろし、冷ます。 |

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） |
| 83 | 42.0 | 6.8 | 5.7 | 0.2 | 72 | 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） |  |
| 1.0 | 0.03 | 0.24 | 0 | 0.0 | 0.4 |  |

【④１日目昼食】

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 | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム |
| （kcal） | （ｇ） | （ｇ） | （ｇ） | （ｇ） | （mg） | （mg） |
| 252 | 90.0 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分 |
| （mg） | （mg） | （mg） | （mg） | （ｇ） | （ｇ） |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |

大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大根…1/5本（200g）  白菜…3枚（300g）  鮭切り身…2切（200g）  長ねぎ…1本（200g）  人参…1/2本（60g）  しめじ…100g  だし汁（昆布）  …3カップ（600㏄）  豆乳（無調整）  …2カップ（400㏄）  　麦みそ…大さじ2・1/2  （30g）  A  　本みりん…大さじ2（36g）  　塩…小さじ1/2（2.5g） | ① 大根は皮付きのまま、2cm幅のいちょう切りにする。白菜は、葉は一口大に、芯は縦に3～4等分に切る。  　 長ねぎは幅1cmくらいの斜め切り。  　 人参は皮をむいて幅1cmの輪切り。  　 しめじは石づきを取って、手で房をほぐす。  　 鮭は、4等分に切る。  ② 鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、煮立ったら大根、にんじん、白菜の芯を加え、蓋をして10分ほど煮る。  ③ Aの調味料、鮭、長ねぎ、白菜の葉、しめじ  を加え、さらに5分ほど煮る。  ④ 豆乳を加えて混ぜ、再び煮立ったらできあがり。 |

アドバイス1：煮立たせすぎると豆乳がポロポロになる。豆乳があると味がマイルドになる。

豆乳がない場合は、味噌鍋もおいしい。

アドバイス2：冷やごはんや、うどん、もちを入れてもよい。

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） |
| 226 | 427.1 | 17.1 | 7.9 | 22.3 | 1109 | 113 |
| 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） |  |
| 2.2 | 0.30 | 0.22 | 28 | 4.7 | 2.0 |  |

【④１日目夕食】

煮込みパスタ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| スパゲッティ…400g  刻み昆布…10g  キャベツ…300g  塩昆布…12g  ツナ缶（油漬け）…100g  ごま油…大さじ2（26g）  薄口醤油…小さじ1（6g） | ① 麺は、あらかじめ約1時間半程度、水に漬けておく。（P112を参照。）  ② 刻み昆布は、袋に入れて洗い、水を切る。  キャベツは、ざく切りにする。  ③ 鍋に①を水ごと入れ、スパゲッティを水から3分程度ゆでる。  ④ 別の鍋に刻み昆布、キャベツ、塩昆布、ツナ缶、ごま油を入れて、ざっと混ぜ、蓋をして火にかける。  　 湯気が出たら、弱火で蒸し煮する。  ⑤ 麺が、茹で上がったら取り出し、④の鍋に入れ、熱湯1カップ（200㏄）を足して、具と一緒に煮込む。 |

アドバイス：薄口醤油がない場合は、濃口醤油でもよい。

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） |
| 517 | 154.8 | 19.9 | 12.3 | 80.8 | 933 | 116 |
| 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） |  |
| 2.4 | 0.23 | 0.12 | 31 | 7.3 | 2.1 |  |

お茶漬け風和え物

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| レタス…80g  水菜…20g  お茶漬けの素…1袋 | ① レタスは、食べやすい大きさにちぎる。  水菜は、3㎝長さに切る。  ② お茶漬けの素をかけ、全体に味がなじむように和える。 |

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） |
| 19 | 23.8 | 0.7 | 0.0 | 3.9 | 59 | 14 |
| 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 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.4 | 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 | 1日合計 | 単位 |
| エネルギー | 702 | 478 | 554 | 1734 | kcal |
| 水分 | 345.0 | 517.1 | 178.6 | 1040.7 | ｇ |
| たんぱく質 | 16.8 | 20.9 | 20.6 | 58.3 | ｇ |
| 脂質 | 10.1 | 8.4 | 14.3 | 32.8 | ｇ |
| 炭水化物 | 130.0 | 78.0 | 84.7 | 292.7 | ｇ |
| カリウム | 393 | 1153 | 992 | 2538 | mg |
| カルシウム | 95 | 118 | 130 | 343 | mg |
| 鉄分 | 1.8 | 2.4 | 2.6 | 6.8 | mg |
| ビタミンB1 | 0.15 | 0.33 | 0.24 | 0.72 | mg |
| ビタミンB2 | 0.31 | 0.24 | 0.13 | 0.68 | mg |
| ビタミンC | 14 | 28 | 33 | 75 | mg |
| 食物繊維 | 2.5 | 5.2 | 7.7 | 15.4 | ｇ |
| 塩分 | 1.9 | 2.0 | 2.7 | 6.6 | ｇ |



被災直後は強いストレスに晒され、食欲も落ち、食事を作ることもままならない状況になると思います。したがって、1日目は品数を少なくし、1品ものでもエネルギーを確保しやすい献立にしています。

しかし、まずは火を通すだけ、混ぜるだけで食べられる簡単な調理から始めてみませんか？

　また、食中毒の危険もあるため注意して調理する必要

のある魚や卵、野菜など、傷みやすいものから使用する

ことも大事です。魚料理や和え物のレシピも

載せていますが、まずは冷蔵庫にある食品等から優先

して使っていきましょう。朝食の「ぱりぱりきゅう

り」ではきゅうりを、昼食の「大根と白菜と鮭豆乳

味噌鍋」では魚を、夕食の「お茶漬け風和え物」には

レタスと水菜を例に出していますが、他に鮮度が落ち

やすいものがあれば、優先して使いましょう。



八幡浜ちゃんぽんPRキャラクター

はまぽん