

〔料理マーク〕の説明





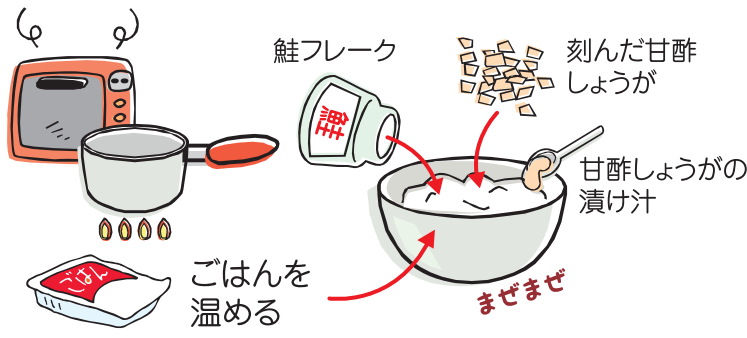
ごはん、めん類、パン類など、エネルギーの源になる料理です。




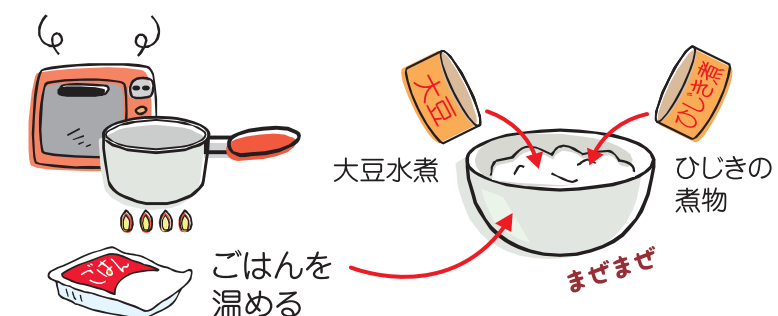



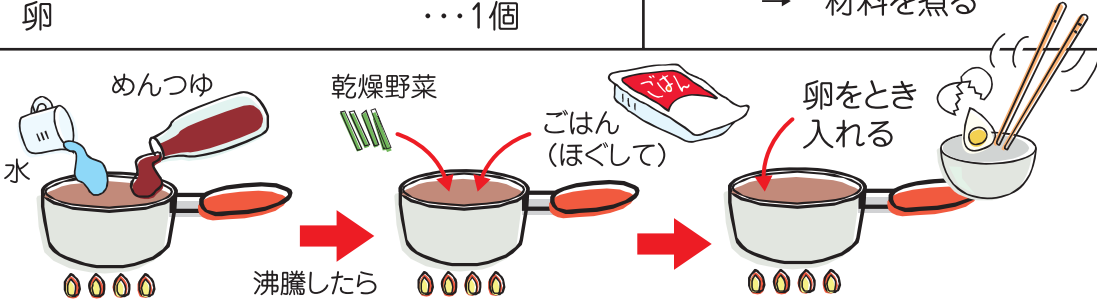
魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質が多く含まれます。たんぱく質は、体をつくる成分となる栄養素です。


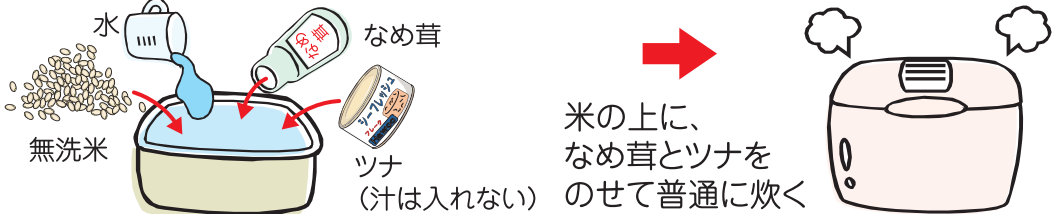



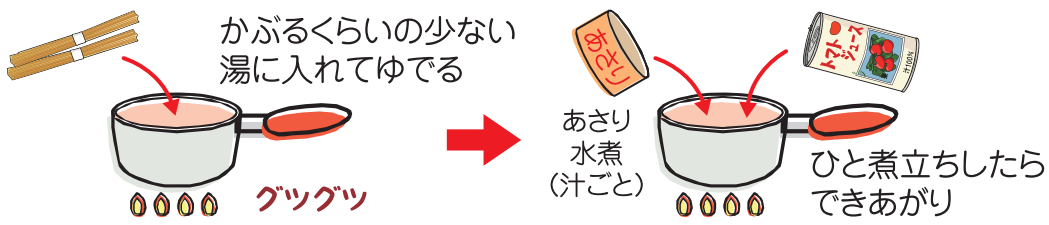
野菜やきのこ、海藻などを使った料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。災害時には不足しがちなので、缶詰や乾物などを上手に利用しましょう。

  鮭ずし		
材料 (2人分)	ごはん(レトルトパック) ……2パック 鮭フレーク(びん) ……1/2びん 甘酢しょうが ……40g グリーンピース(缶) ……小1缶	〈必要なもの〉 電気またはガス → ごはんを温める
作り方	 <p>ごはんを温める</p> <p>まぜまぜ</p> <p>鮭フレーク</p> <p>刻んだ甘酢しょうが</p> <p>甘酢しょうがの漬け汁</p>	お皿に盛り、グリーンピースを散らしてできあがり
ワンポイントアドバイス	★甘酢しょうがの漬け汁があれば加えます。すし酢を足してもよいでしょう。 ★白ごまを混ぜると風味がよくなります。	

   ひじきごはん		
材料 (2人分)	ごはん(レトルトパック) ……2パック 大豆水煮(缶) ……1/2缶 ひじきの煮物(缶) ……1/2缶	〈必要なもの〉 電気またはガス → ごはんを温める
作り方	 <p>ごはんを温める</p> <p>まぜまぜ</p> <p>大豆水煮</p> <p>ひじきの煮物</p>	★ポリ袋の中で混ぜてもよい
ワンポイントアドバイス	★ひじきの煮物も温めると、よりおいしくなります。	

 かんたんおじゃ		
材料 (2人分)	ごはん(レトルトパック) ……1~2パック めんつゆ ……適宜 乾燥野菜(青菜など) ……適量 卵 ……1個	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → 材料を煮る
作り方		
ワンポイント アドバイス	★冷たくなってしまった配給のおにぎりを使ってもおいしくできます。 ★白菜や大根、にんじん、カットわかめ、ねぎなどを加えてもよいでしょう。	



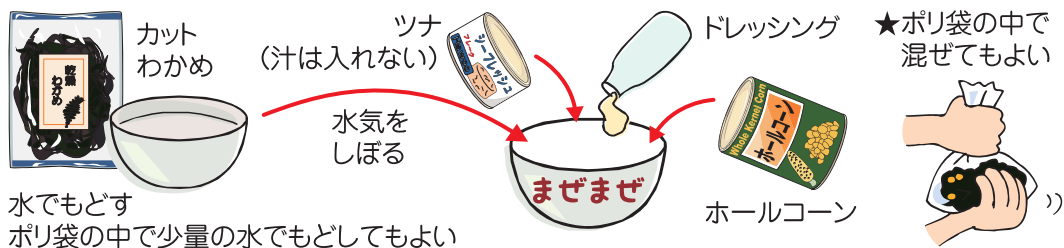
 なめ茸とツナの炊き込みごはん		
材料 (2人分)	米(無洗米) ……1カップ 水 ……1と1/3カップ なめ茸(びん) ……1/2びん ツナ(缶) ……1缶	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → ごはんを炊く
作り方		
ワンポイント アドバイス	★無洗米の水加減は、ふつうの米よりも少し多めにします。 ★なめ茸の代わりに、しいたけ、しめじなど他のきのこでもおいしくできます。	



 スープスパゲッティ		
材料 (2人分)	スパゲッティ ……2束(200g) あさりの水煮(缶) ……1缶 トマトジュース(缶) ……1缶	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → ゆでる・煮る
作り方		
ワンポイント アドバイス	★玉ねぎやにんじんなどを加えるとバランスがよくなります。 ★スパゲッティの代わりに、マカロニ、そうめんなどを使ってもよいでしょう。	


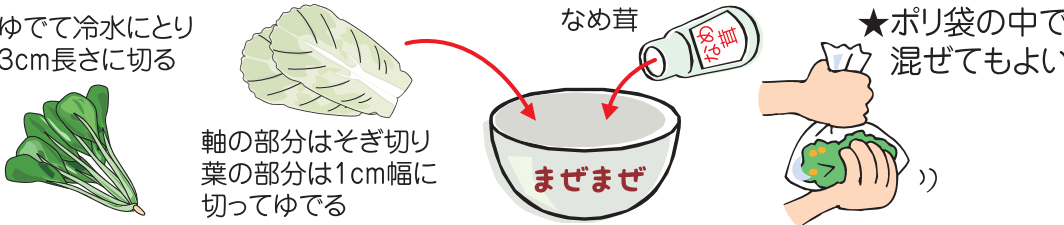
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 主菜 <h2 style="margin: 0;">高野豆腐のそぼろ煮</h2> </div>		
材料 (2人分)	高野豆腐 ……2枚 干しいたけ ……2枚 鶏そぼろ(びん) ……1/2びん	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → 乾物をもどす・煮る
作り方	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>高野豆腐 1cm角に切る</p> <p>干しいたけ せん切り</p> <p>それぞれ水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: right;"> </div> </div>	
ワンポイント アドバイス	★にんじんやしめじなどを加えると、バランスがよくなります。 ★仕上げにグリーンピースを散らすと彩りがきれいです。	

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 主菜 副菜 <h2 style="margin: 0;">おろし煮</h2> </div>		
材料 (2人分)	さばみそ煮(缶) ……1缶 大根おろし ……200g ねぎ ……適宜	〈必要なもの〉 電気またはガス → 煮る
作り方	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p> おろす</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <p>水 (あれば少量)</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: right;"> <p> 小口切り</p> </div> </div>	
ワンポイント アドバイス	★缶詰をそのまま食べてもよいのですが、目先が変わってさっぱり食べられます。 ★かば焼きの缶詰でもおいしくできます。	

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 主菜 副菜 <h2 style="margin: 0;">スープ煮</h2> </div>		
材料 (2人分)	鮭水煮(缶) ……1缶 キャベツ ……2枚 玉ねぎ ……1/2個 固形スープの素 ……1個	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → 材料を煮る
作り方	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p> ざく切りにする</p> <p> くし形に切る</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <p>水</p> </div> </div>	
ワンポイント アドバイス	★あれば、冷凍のミックスベジタブルを加えてもよいでしょう。 ★鮭水煮缶の代わりに、ツナ缶を使ってもおいしくできます。	

  まぜまぜサラダ		
材料 (2人分)	カットわかめ ……適宜 ツナ(缶) ……1/2缶 コーン(缶) ……1/2缶 ドレッシング ……適宜	〈必要なもの〉 水 → カットわかめを もどす
作り方	 <p> カットわかめ (汁は入れない) ツナ ドレッシング ★ポリ袋の中で混ぜてもよい 水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい ホールコーン </p>	
ワンポイントアドバイス	★トマトやひじき水煮、大豆水煮なども使えます。	

 はりはり漬け		
材料 (2人分)	切り干し大根 ……1/2袋 刻み昆布 ……少量 調味料 ……(下記)	〈必要なもの〉 水 → 乾物をもどす
作り方	 <p> しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ4 さとう 大さじ1 </p> <p> 水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい ★ポリ袋の中で混ぜてもよい 水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい </p>	
ワンポイントアドバイス	★切り干し大根は水で戻せば、火を通さなくても食べられます。 ★にんじんのせん切りを加えると、彩りがきれいです。	

 なめ苺あえ		
材料 (2人分)	青菜 ……1/2わ 白菜 ……2枚 なめ苺(びん) ……1/2びん	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → 青菜、白菜をゆでる
作り方	 <p> ゆでて冷水にとり 3cm長さに切る なめ苺 ★ポリ袋の中で混ぜてもよい 軸の部分はそぎ切り 葉の部分は1cm幅に切ってゆでる </p>	
ワンポイントアドバイス	★青菜や白菜以外にもいろいろな野菜が使えます。 ★なめ苺には味がついているので、あえるだけでおいしく食べられます。	