

災害食・パッククッキング

～長崎市食生活改善推進協議会 長崎東支部～



◎ごはん

材料	分量（1人分）	作り方
米 水	1/2 合 (75g) 1/2 カップ (100ml)	① ポリ袋の米と水を入れ、さっと洗いを捨てる。 （無洗米ならそのまま）分量の水を入れ、空気を抜きながらポリ袋の上の方で口を結び、30分浸水する。 ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、中火で20分加熱し、火を止め鍋に入れたまま10分ほど蒸らす。

（1人分の栄養価）

エネルギー：257 kcal たんぱく質：4.6 g 脂 質 ：0.7 g
食塩相当量：0 g

◎肉じゃが

材料	分量（1人分）	作り方
じゃがいも にんじん レトルト牛丼	1 個 (100 g) 1/3 本 (50 g) 1/2 袋 (80 g)	① ジャガイモ、にんじんは皮をむき、小さめのイチョウ切りにする。 ② ポリ袋にすべての材料を入れ軽く混ぜ合わせる。 ③ 空気を抜きながらポリ袋の上で口を結ぶ。 ③ 鍋に湯を沸かし③を入れ、中火で30分加熱する。

（1人分の栄養価）

エネルギー：174 kcal たんぱく質：5.4 g 脂 質 ：7.7 g
食塩相当量：0.9 g

◎親子丼の具

材料	量（1人分）	作り方
焼き鳥缶（たれ） 卵 たまねぎ グリーンピース	1 缶 (75 g) 1 個 (50 g) 1/4 個 (50 g) 適量	① たまねぎは皮をむき、薄切りにする。 卵は溶いておく。 ② ポリ袋に、すべての材料を入れよくもんで混ぜ合わせ、空気を抜きながらポリ袋の上で口を結ぶ。 ② 鍋に湯を沸かし②を入れ、中火で30分加熱する。

（1人分の栄養価）

エネルギー： 218 kcal たんぱく質： 20.4 g 脂 質 : 11.0 g
食塩相当量： 0.9 g

◎干し大根とツナのサラダ

材料	量（4人分）	作り方
ゆで干し大根 コーン缶 ツナ缶 塩昆布	45 g 1/2 缶 (95 g) 1/2 缶 (35 g) 15 g	① 茹で干し大根はポリ袋に150ccの水と一緒に入れて戻す。 ② 戻ったら、ポリ袋に入れた茹で干し大根の水気をしっかり絞る。 ③ ②にコーン缶、ツナ缶、塩昆布を入れてよく混ぜる。 ③ 味がなじむまでしばらくおいたらできあがり。

（1人分の栄養価）

エネルギー： 55 kcal たんぱく質： 2.2 g 脂 質 : 1.5 g
食塩相当量： 0.6 g