

災害時炊き出しメニュー④

献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
<ごはん> 精白米	75 g	300 g		
<さば缶> ※ さば缶詰	100 g	400 g		さば缶 (味付き)
<味噌汁> キャベツ	30 g	120 g	<味噌汁> ①キャベツを食べやすい大きさに切る。 ②だし汁を火にかけて、具材を入れて煮立たせる。 ③だし汁が沸騰し、具材に火が通ったら一度火を止めて、味噌を溶き入れる。	※表示を確認
きざみ揚げ	2 g	8 g		
味噌	10 g	40 g		
だし汁	120 g	480 g		

エネルギー 501 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g

献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
<ごはん> 精白米	75 g	300 g		
<簡単カニ玉> 竹の子(水煮)	10 g	40 g	<簡単カニ玉> ①長ねぎをみじん切りにする。あん用の枝豆はサツと湯通し中身を出しておく。カニカマはさく。 ②竹の子を繊維方向に千切りにする。 ③ボウルに竹の子、長ねぎ、カニ缶(汁ごと)を入れる。そこへ卵を入れしっかり混ぜる。 ④フライパンを熱して、サラダ油を加えたら、すぐに卵を流し入れる。(中火)菜箸で2~3回ゆっくり円を描くように火を入れ、8割ほど焼き、器に盛り付ける。魚に火が通ったら取り出し、盛り付ける。 ⑤あんを作る。小さな鍋かテフロン加工のフライパンにAを入れ、一煮立ちさせる。 ⑥砂糖が溶けたら弱火にして、カニカマと枝豆を加え、鍋肌からごま油を加えてツヤを出す。Bを合わせて水溶き片栗粉を作りとろみをつける。(様子を見ながら調整。) ⑦④に⑥のあんをかける。	卵 カニ缶 酢 ※表示を確認 薄口しょうゆ カニカマ ※表示を確認
長ねぎ	10 g	40 g		
※ 卵	90 g	360 g		
※ カニ缶	10 g	40 g		
※ サラダ油	3 g	12 g		
※ 酢	3 g	12 g		
※ 薄口しょうゆ	3 g	12 g		
A 砂糖	2 g	8 g		
水	10 ml	40 ml		
※ カニカマ	1 本	4 本		
枝豆(冷凍)	10 g	40 g		
ごま油	1 g	4 g		
B 片栗粉	1 g	4 g		
水	5 ml	20 ml		
<中華スープ> 豚こま肉	15 g	60 g	<中華スープ> ①玉ねぎはくし形に切ってから半分に切り、しめじは小房に分ける。えのきは軸を落とし、半分に切る。人参は短冊切り、青梗菜はボウル軸と葉を分けて、それぞれ人参と同じくらいの大きさに切る。 ②鍋にごま油を入れて熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、きのこ類、青梗菜の軸の順に入れて炒める。 ③肉と野菜に火が通ったら、水、調味料を入れて火にかける。 ④火が通ったら青梗菜の葉を入れてさっと火を通す。	鶏がらスープの素 ※表示を確認
玉ねぎ	10 g	40 g		
しめじ	10 g	40 g		
えのき	10 g	40 g		
人参	10 g	40 g		
青梗菜	20 g	80 g		
水	120 ml	480 ml		
※ 鶏がらスープの素	2 g	8 g		
塩こしょう	少々	少々		
ごま油	1 g	4 g		

エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g

献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
<ごはん> 精白米	75 g	300 g		
<大根と鶏肉のかんたん煮> 大根	100 g	400 g	<大根と鶏肉のかんたん煮> ①大根と鶏肉は一口大に切る。生姜は千切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、大根と鶏肉を入れて炒める。 ③めんつゆと生姜を入れて煮絡める。(煮汁が多かったら水溶き片栗粉でとろみをつける。)	めんつゆ ※表示を確認
かんたん煮> 鶏もも肉	70 g	280 g		
人参	30 g	120 g		
油	4 g	16 g		
※ めんつゆ (ストレート)	30 g	120 g		
片栗粉	2 g	8 g		
生姜	2 g	8 g		
<ひじきのサラダ> ひじき(乾)	5 g	20 g	<ひじきのサラダ> ①ひじきは水で戻しておく。ちくわは薄い輪切りにする。人参は千切りにする。水菜は洗って人参の長さにそろえて切る。 ②鍋に酒、水、砂糖、しょうゆを入れ、ひじきを炒め煮にする。人参も入れてやわらかく煮る。 ③②の粗熱がとれたらボウルにすべての材料を入れて和える。	ちくわ ※表示を確認 濃口しょうゆ マヨネーズ
※ ちくわ	5 g	20 g		
水菜	5 g	20 g		
ごま	1 g	4 g		
酒	1 g	4 g		
水	4 g	16 g		
砂糖	1 g	4 g		
※ 濃口しょうゆ	2 g	8 g		
※ マヨネーズ	4 g	16 g		
<高野豆腐のスープ> ※ ベーコン	5 g	20 g	<高野豆腐のスープ> ①高野豆腐は水で戻して軽く絞り、食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cmほどに切り、しめじは小房に分ける。小松菜ともやしはざく切りにしておく。 ②鍋に水を入れ、沸騰したら材料をすべて加え、ひと煮立ちしたら鶏がらスープの素を入れて味付けをし、仕上げにごま油と黒こしょうを入れる。	ベーコン ※表示を確認 鶏がらスープの素 ※表示を確認
高野豆腐	5 g	20 g		
小松菜	10 g	40 g		
しめじ	10 g	40 g		
もやし	10 g	40 g		
水	120 g	480 g		
※ 鶏がらスープの素	1 g	4 g		
ごま油	1 g	4 g		
黒こしょう	少々	少々		

エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g

1日合計 エネルギー 603 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 56.3 g 食塩相当量 6.4 g