

災害時炊き出しメニュー⑥

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		卵
<ゆで卵> ※ 卵 塩	50 g 少々	200 g 少々		
<味噌汁> 白菜 人参 味噌 だし汁	30 g 20 g 10 g 120 g	120 g 80 g 40 g 480 g	<味噌汁> ①白菜を食べやすい大きさに切り、人参をいちよう切りにする。 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。	

エネルギー 494 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 13.6 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		
<大根ポトフ> 大根 人参 ブロッコリー 鶏もも肉 水 酒 ※ コンソメ 塩こしょう	50 g 25 g 30 g 50 g 200 g 3.5 g 1.3 g 0.5 g	200 g 100 g 120 g 200 g 800 g 14 g 5.2 g 2 g	<大根ポトフ> ①大根と人参は一口大の乱切りにし、ブロッコリーは子房にわけ、芯は皮を厚めにむいてくし型に切る。鶏肉は一口大に切る。 ②鍋に水と酒、コンソメを入れて、沸騰したら鶏肉、人参、ブロッコリーの芯、大根の順に加え煮込む。アクがでたら取る。 ③鶏肉と野菜に火が通ったら、ブロッコリーの子房を加えて火を通す。 ④塩とこしょうで味を調える。	コンソメ ※表示を確認
<白菜とハムの千切りサラダ> 白菜 人参 ※ ハム ※ 酢 砂糖 塩 生姜	70 g 5 g 20 g 7.5 g 2 g 少々 2 g	280 g 20 g 80 g 30 g 8 g 少々 8 g	<白菜とハムの千切りサラダ> ①白菜と人参は5cmの長さの千切りにし、さつと茹でてザルに揚げて絞る。 ハムは半分に切って千切りにする。 ②ボウルに①の材料と調味料を合わせる。	ハム ※表示を確認 酢 ※表示を確認

エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 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		
<ツナじゃが> じゃがいも 玉ねぎ ※ ツナ缶 さやいんげん 人参 水 ※ 濃口しょうゆ 酒	60 g 30 g 17.5 g 10 g 20 g 75 g 4.5 g 4 g	240 g 120 g 70 g 40 g 80 g 300 g 18 g 16 g	<ツナじゃが> ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。 人参は乱切りにする。いんげんは斜めに切る。 ②鍋にツナ缶を汁ごと入れて火にかけ、玉ねぎを炒めてしんなりしたらじゃがいも、人参を加えて煮る。 ③沸騰したら酒と濃口しょうゆを入れて火が通るまで煮る。 ④最後にいんげんを加えて火を通す。	ツナ缶 ※表示を確認 濃口しょうゆ
<豆サラダ> ミックスビーンズ かぼちゃ 玉ねぎ ※ しらす干し ※ ヨーグルト(無糖) ※ マヨネーズ おろしにんにく 塩こしょう	30 g 30 g 20 g 3 g 35 g 4 g 2.5 g 少々	120 g 120 g 80 g 12 g 140 g 16 g 10 g 少々	<豆サラダ> ①ミックスビーンズは水洗いし、ザルに上げて水気を切る。かぼちゃはサイコロ状に切って茹でる。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。 ②ボウルに①の材料と合わせておいた調味料を和える。	しらす干し ※表示を確認 ヨーグルト マヨネーズ
<けんちん汁> 木綿豆腐 大根 人参 ごぼう 里芋 干し椎茸 こんにゃく 油揚げ 油 ※ 濃口しょうゆ ※ 薄口しょうゆ 酒 みりん 水 ※ 和風顆粒だし	25 g 15 g 5 g 15 g 20 g 3 g 10 g 5 g 1.5 g 1.5 g 3 g 2 g 2 g 125 g 1 g	100 g 60 g 20 g 60 g 80 g 12 g 40 g 20 g 6 g 6 g 12 g 8 g 8 g 500 g 4 g	<けんちん汁> ①木綿豆腐は水を切っておく。 ごぼうはささがき、大根、人参はいちよう切りにする。 里芋は皮をむき、半月切りにする。(塩でもむとぬめり取りになる。) 油揚げとしいたけは薄切り。こんにゃくは小さく手でちぎる。 (塩でもみ、水で洗うとアクが抜ける) ②鍋に油を入れ、砂糖と豆腐以外の具を入れて炒める。 ③水と和風顆粒だしを入れてひと煮立ちしたら里芋を入れ、沸騰したらアクを取る。 ④具が煮えたら水切りした豆腐を粗くつぶして入れ、酒とみりんを加え、最後に濃口しょうゆと薄口しょうゆを加えて味を調える。	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 和風顆粒だし ※表示を確認

エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g

1日合計 エネルギー 356 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 5.4 g